Impact Publishers®

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

إجعل حياتك سعيدة





الدكتور ألبرت إيلليس

بسم الله الرحمن الرحيم

يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

How To Make Yourself Happy
And Remarkably Less Disturbable

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Impact Publishers, Inc., Atascadro, CA, U.S.A.

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم

إجعل حياتك سعيدة وهانئة

تأليف:
د. ألبرت إيلليس

ترجمة
مركز التعريب والبرمجة

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى
1424 هـ - 2004 م

ISBN 9953-29-356-2

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير، بناية الريم
هاتف: 786233 - 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 5574-13 بيروت - لبنان
البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

تمت الطباعة في:
مطبعة المتوسط
هاتف: 860138 (1-961) - بيروت - لبنان

المحتويات

تقدير

أود أن أتقدم بالشكر إلى العديد من زملائي الذين تفضلوا بقراءة الكتاب والتعليق عليه عندما كان لا يزال مجرد مخطوطة. وأخص بالذكر شون بلو وتيد كروفورد وريمود ديجوزيبي ودومينيك ديماتيا وكيفن إيفيرت فيتزموريس وستيفن نيلسون وفيليب تيت وإيميت فيلتن وبول وودز. أنا ممتن فعلاً لمقترحاتهم التي أتت في غاية الدقة.

كما أود أن أشكر تيم رونيون الذي راجع المخطوطة مراراً وجيناماري زامبانو المسؤولة الإدارية لمعهد ألبرت إيلليس والتي تولت العديد من المهام الإدارية بأسلوبها العملي الفريد من أجل توليف الكتاب.

وأود أخيراً أن أتوجه بالشكر إلى بوب ألبرتي رئيس تحرير دار إيمباكت بابليشرز للنشر الذي لم يكتفِ بدوره التقليدي لجهة تصحيح الكتاب بل تفضل بتقديم العديد من المقترحات والإضافات المفيدة.

إلى جانيت ل. وولف

زوجتي المحبة ومساعدتي المميزة
وشريكتي التي لا غنى لي عنها
في إدارة المعهد على مدى
34 عاماً.

1

كيف تعيش السعادة وتكون أقل تأثراً بالمضايقات

❁

عندما قابلت روزاليند للمرة الأولى، كانت تعاني من الكآبة الشديدة. فقد طلقها زوجها قبل ذلك بفترة قصيرة، وكانت تبكي وتلوم نفسها على أنها "فاشلة". كانت قلقة من أدائها السيئ في العمل - مع أنها مصممة أزياء موهوبة وناجحة - وكانت تنتقد نفسها لشعورها بالقلق والكآبة. كان لديها مشكلة نفسية من أعراضها النفسية!

كانت لا تنفك تردد لنفسها حول عملها "صحيح أنني أقوم بتصاميم لا بأس بها للشركة التي أعمل لديها، إلا أنني أستطيع أن أكون أفضل بمرتين. وسرعان ما سيكتشفون أنني مصممة محدودة وبالتالي سيقومون بطردي". وهذه الأفكار كانت تزيد من قلقها.

ساعدتُ روزاليند في البداية على أن تتوقف عن اعتبار نفسها "فاشلة" وعلى أن تتقبل نفسها بكآبتها وقلقها. لقد وافقتها الرأي أنها إنسان عانى من الفشل - لكنها ليست "فاشلة". (الفاشل الحقيقي هو من يستمر بالفشل ولا ينجح أبداً ولا يستحق النجاح). وروزاليند، كأي إنسان، كائنة مركبة لديها العديد من الخصال "الجيدة" و"السيئة" وبالتالي لا يمكن إصدار حكم شامل موحد عليها.

في البدء، قاومت روزاليند محاولاتي لمنعها من إصدار حكم على شخصها بالكامل، وكيانها كله. وكان جوابها "في النهاية، أنا مسؤولة عن تصرفاتي الغبية مع زوجي السابق وأنا أقود نفسي إلى الكآبة والقلق. وبما أن أدائي أنا غير مرضٍ، فلماذا لا أعتبر نفسي فاشلة؟".

اختلفت معها في الرأي. صحيح أن روزاليند عانت من الفشل في بعض الأحيان - إلا أنها نجحت مراراً. أداؤها أتى غير مرضٍ - لكنه كان جيداً في أحيان أخرى أيضاً. وقلت لها "أنت مسؤولة عن كل الأمور الجيدة التي تقومين بها مثل تصميم الثياب الجميلة بنجاح. هل هذا يجعلك شخصاً جيداً؟ لا ، فأنت بكل بساطة شخص يقوم بتصرفات قد تكون جيدة أو سيئة : أنت شخص تتراود في ذهنه ملايين الأفكار والمشاعر ويقوم بالعديد من الأفعال التي قد تكون جيدة أو سيئة أو محايدة. فلماذا تقيمين نفسك على أنك شخص سيئ انطلاقاً فقط من الأفعال السيئة؟".

في النهاية استوعبت روزاليند الفكرة وتوقفت عن لوم نفسها وكيانها على أفعالها الفاشلة. لقد بدأت بتقبل نفسها مع كل مشاكلها. وكانت مفاجأة سارة بأن كآبتها الأساسية الناجمة عن رفض زوجها لها وقلقها من فشلها في عملها زالت تقريباً. بمجرد أن تقبلت نفسها بمشاكلها توقفت عن مطالبة نفسها بأن عليها أن تكون زوجة ومصممة مثالية.

عندما تقبلت روزاليند فكرة "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" (راشونال إيموتيف بيهيفيور ثيرابي) التي تقوم على تقييم الأفعال فقط وليس الذات ككل، لاحظت تغييراً كبيراً في تفكيرها. وباتت تفكر "لا شيء يمكن أن يجعلني أنا سيئة - مهما كانت تصرفاتي. من الأفضل أن أكون أكثر منافسة في العمل وأكثر عطفاً في علاقاتي، لأن ذلك سينعكس إيجاباً على عملي وعلاقاتي. هذا أفضل، لكنني لست ملزمة بأن أحقق إنجازات كبيرة أو أن أكون محبة للجميع لأصبح شخصاً مقبولاً".

لقد تابعت روزاليند لبضعة أشهر فقط وفوجئت بسرعة التقدم الذي أحرزته. فهي لم تتخطَّ الكآبة والقلق فحسب بل تابعت التحسن لتعيش حياة أفضل. كما أنها أحالت العديد من أقاربها ومعارفها إليّ وجميعهم تقريباً أشادوا بالتحسن الذي حققته والذي لا تزال تحققه. من الحين إلى الآخر كانت تشارك في "جلسات الجمعة" في معهد ألبرت إيلليس للعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك في نيويورك حيث غالباً ما أقدم عرضاً حيّاً حول فاعلية تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" مع متطوعين من الحضور. تحادثت معي باختصار في هذه الجلسات وكانت تبدو سعيدة بالتقدم الذي أحرزته.

حالة روزاليند واحدة من آلاف الحالات التي أثبتت لي أن تقنية "العلاج المنطقي

الانفعالي للسلوك" يمكن أن تساعد على:

- تحقيق تغيير نفسي فعلي.
- التخفيف من الأعراض النفسية.
- مساعدة المريض على مواجهة مشاكله الانفعالية.

عدم العودة إلى العادات السابقة المسببة للمشاكل واستخدام هذه التقنية كلما عانوا من أي مشكلة.

كيف حققت هذا النجاح؟

روزاليند استخدمت أولاً تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لتقبل النفس من دون شروط لتتوقف عن لوم نفسها على الأعراض النفسية التي تعاني منها وهي الكآبة والقلق. كما أنها أدركت أن هذه الأعراض مردها إلى قيامها بلوم نفسها على فشلها في زواجها وخوفها من الفشل في عملها. عندما توقفت عن لوم نفسها لم تعد تشعر بالكآبة والقلق.

إلا أن روزاليند لم تتوقف عند هذا الحد، بل قررت مواجهة مخاوفها الأخرى - خصوصاً الخطابة - ولاحظت أن هذه المخاوف أيضاً مردها إلى لومها لنفسها عند تعرضها للانتقاد من قبل الآخرين. كما أنها استخدمت تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" للتكلم علناً ولتقبل نفسها من دون شروط حتى عندما تعاني من القلق وحتى، وهو الأهم، إذا ألقت كلمة فاشلة!

المرحلة التالية كانت عدم عودة روزاليند إلى سلوكها المكتئب حول طلاقها أو التخوف من مستقبلها في العمل، وإذا راودتها تلك الأحاسيس مجدداً كانت سرعان ما تتخلص منها. وفي النهاية، كانت إذا شعرت بالقلق أو الكآبة أو الانزعاج من أي شيء، كانت تتنبه للأمر بسرعة وتحدد مصدر الإزعاج وتتخلص منه.

لقد أثبت لي النجاح الذي حققته روزاليند أن العديد من مستخدمي تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" بإمكانهم إحراز نجاح ملفت - أي تخطي الأعراض النفسية في المرحلة الأولى والإفادة من التقنية بحيث يصبحون أقل تأثراً بالمضايقات. ومنذ الخمسينات من

القرن العشرين لاحظت و/أو سمعت لدى العديد من المرضى والقراء القدرة على تحقيق مثل هذا النجاح.

القراء أيضاً؟

نعم، القراء أيضاً. إليكم حالة حديثة: قبل بضعة أسابيع، زارني مايك (38 عاماً) الذي يعمل مستشاراً في شؤون المعلوماتية قادماً من وايومينغ. لقد نشأ في نيويورك، وأمضى حياته وهو قلق حتى الهوس من أن يكون أداؤه ضعيفاً في أي مجال - حتى في عزف البيانو للتسلية! انتقل للعيش في وايومينغ لأن نيويورك بظروفها المعيشية المعقدة باتت "محفوفة بالمخاطر". وأخبرني أنه تابع علاجاً للتحليل النفسي طيلة سنوات دون فائدة، إلا أن متابعة "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لمدة عام في وايومينغ ساعدته على الحد من سلوكه الوسواسي القَسْري والتعايش معه بشكل أفضل.

قبل ستة أشهر على قدومه لزيارتي في نيويورك - ليشكرني بشكل خاص - بدأ مايك بقراءة "الدليل إلى الحياة المنطقية" وكتب أخرى من تأليفي. وراح للمرة الأولى في حياته، يتقبل نفسه بقلقها وسلوكها الوسواسي الإجباري وشعر بالتحسن بسرعة، كما زال خوفه من الشعور بالقلق، كما خفّ قلقه الأساسي من فشله في علاقاته مع النساء وكذلك سلوكه الوسواسي الإجباري. وكان كلما عاوده الشعور بالقلق إزاء أي من مشاكله القديمة، كان يتقبل نفسه بمشاكلها وبالتالي يتخطاها بسرعة. وعندما زار أصدقاءه في نيويورك ورآهم يتصرفون بشكل طفولي، لم يعد يشعر بأنه مصدوم من سلوكهم كما كان يفعل في السابق، بل بدأ يساعدهم بشرحه لهم بعض مبادئ تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك".

قال مايك في جلسته الأولى والوحيدة معي "لن أقول إنني شخص جديد بمجرد أنني قرأت كتبك، إلا أنني على وشك أن أكون! لم أعد أتضايق من أي من الأمور التي كانت تثير لديّ القلق أو الهلع. وعندما أعود إلى الضغط على نفسي ليكون تصرفي مثالياً أحدد سريعاً ما أشعر أنه من الواجبات والمطالب وأبعده عن تفكيري لأعود إلى سابق عهدي من السعادة. وكما قلت سابقاً، لقد زرت نيويورك ثانية رئيسياً لأتعرف عليك شخصياً ولأشكرك على المساعدة التي قدمتها لي. كتبك تحقق المعجزات فعلاً - مع أنني لا أؤمن بالمعجزات! شكراً جزيلاً على تأليفك لتلك الكتب!".

هل أنت قادر فعلاً على التغيير؟

لقد أقنعني مايك وروزاليند بالإضافة إلى العديد من الأشخاص الذين تابعوا جلسات تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أو طالعوا كتبي أن بإمكان الإنسان أن يغير في العمق وفعلياً الأمور التي تضايقه ومدى تضايقه منها. هل يؤدي اتباع تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" إلى تغيير الشخصية تماماً؟ لا ليس تماماً، لأن "الشخصية" تشمل العديد من الميول البيولوجية القوية - كالانطواء على النفس أو الانفتاح على الآخرين. بالإمكان بعد جهد كبير تغيير هذه الميول إلى حد ما إنما ليس بشكل كامل. وبالتالي فإن التقنية تقوم بالمجمل على تقبل "شخصيتك" الأساسية والتعايش معها.

حتى الميل إلى الانزعاج مصدره ذاتي إلى حد ما. فالإنسان قد يكون لديه ميول فطرية نحو القلق (الشعور بالهمّ بإفراط) أو الكآبة (الرعب إزاء الظروف أو الأحداث السيئة) أو إلى انتقاد الذات (لوم النفس بكاملها على سلوك غير مرضٍ). إذا كنت تعاني من مثل هذه الميول، ليس عليك أن تنساق أو أن تستسلم لها. هذا صحيح. أن يكون الميل فطرياً لا يعني بالضرورة أنه ثابت. لو كنت مثلاً محدود القدرات الموسيقية بحكم الطبيعة، إلا أنه بإمكانك أن تحسن أداءك مع التدريب ولو أنك لن تصل إلى حد الاحتراف. إن كنت تكره السبانخ يمكنك أن تعود نفسك على تقبله إلى حدٍّ ما.

نعم، يمكنك تغيير الأمور المسببة للإزعاج أيضاً. حتى ولو كنت تميل بالفطرة إلى الانزعاج من أبسط الأمور يمكنك أن تغير وتقلّل ذلك كثيراً. كيف؟ باستخدام بعض تقنيات "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" التي سأشرحها في هذا الكتاب.

من حسن الحظ، أن الميل إلى الانغماس في المشاكل الانفعالية اختياري. وقد تلعب التربية والظاهرة البيولوجية دورهما في هذا الميل، إلا أنه بإمكانك التدخل ووضع حد لميولك العصابية.

إليك وضعي مثلاً. لقد ولدت على ما يبدو كوالدتي بميل إلى الحلويات. وكانت تتناول ما طاب لها من السكريات حتى سن الـ 93، حين أمسكت في دار العجزة وهي تسرق الحلويات من النزلاء الآخرين! لقد سرت على خطى والدتي حتى سن الأربعين - وكنت أشرب قهوتي مع أربع ملاعق من السكر ونصف فنجان من القشدة، وآكل أوقية من الآيس

كريم يومياً، ودائماً أقلي المعكرونة بالزبدة والسكر وأواظب على مشروبي المفضل: ميلك شيك (مخفوق لبني) على نكهة الشوكولاته!

إلا أنني وفي سن الأربعين أصبت بالسكري (داء السكر) واضطررت إلى التوقف فوراً عن تناول السكر والآيس كريم والميلك شيك والزبدة وأنواع أخرى من الأطعمة الدهنية. هل أفتقدها، بعد 46 عاماً؟ نعم! هل أتناولها؟ أبداً.

وبالتالي حتى ولو كان لديك ميل طبيعي قوي إلى انتقاد النفس - كما هو حال بلايين الأشخاص - بإمكانك تغيير هذا الوضع بالتأكيد. يمكنك أن تمرن نفسك على القيام بما فيه صالحك وصالح المجتمع الذي تختار أن تعيش فيه. عندما تتصرف نتيجة لتوتر عصبي فإن ذلك سيولد مشاكل مع نفسك (مشاكل ضمن الشخصية) ومشاكل مع الآخرين (مشاكل خاصة بالعلاقات بين الأشخاص واجتماعية)، لذا الأفضل العمل على تحسين الناحيتين. الأشرطة المسجلة والمؤلفات حول تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تساعدك بالإضافة إلى العديد من المنشورات الأخرى حول السلوك الإدراكي.

ما عليك القيام به؟ استخدام تلك التقنيات المتاحة أمامك. تعلم كيف تغير طريقة تفكيرك ومشاعرك وسلوكك مما سيخفف من ضيقك النفسي. واصل قراءة واستخدام السبل المشروحة في الكتاب لمساعدة نفسك. لأنك إذا سعيت فعلاً، من المؤكد أنك ستحقق النجاح في جعل نفسك أقل عرضة للمضايقة وفي إقامة علاقات أفضل مع الآخرين.

ما فائدة كتاب آخر من كتب المساعدة الذاتية؟

قد تتساءل لماذا ألفت هذا الكتاب مع أنه سبق لي إصدار أربعين كتاباً حول المساعدة الذاتية - بالإضافة إلى مئات المقالات والأشرطة المسجلة، هل لأساعد الناس على كيفية التعامل مع مشاكلهم الشخصية؟

لسبب خاص. في العام 1996، ألفت كتاباً موجهاً لأخصائيي المشاكل النفسية وعنوانه علاج قصير أفضل وأعمق وأطول تأثيراً". إنه يعرض المبادئ العامة للعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك السلوك المنطقي الانفعالي، إلا أنه كتابي الوحيد - وواحد من قلة في مجال العلاج النفسي - الذي يتوجه أساساً إلى الأخصائيين ليحدد لهم كيف يساعدون المرضى على

التحسن بشكل عام ومن ثم على التغيير فعلاً. إنه يفسر ما أشارت إليه كتبي السابقة بشكل موجز: كيفية مساعدة الناس ليس فقط على أن يكونوا أقل شعوراً بالضيق بل على التأثر أقل بالمضايقات.

أنا راضٍ عن "علاج قصير أفضل وأعمق وأطول تأثيراً" وأتوقع أن يساعد العديد من الأخصائيين ومرضاهم. إلا أنني تنبهت خلال كتابته إلى أن المرضى قد يستفيدون من كتاب للمساعدة الذاتية يواكبهم خلال علاجهم.

بدقة أكبر: لقد ألفت هذا الكتاب لأشرح لك أيها القارئ العديد من الجوانب المهمة في التغيير النفسي. من خلال مطالعة الكتاب ستلاحظ كيف:

- أنك قد تنساق بلا أي ضرورة وراء الميول الفطرية أو المكتسبة وتجعل نفسك عرضة للقلق أو الغضب أو كره الذات أو حتى الإشفاق على الذات.
- أن بإمكانك أن تغير أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك التي تسبب لك الضيق بحيث تصبح أقل انزعاجاً وأقل ميلاً إلى انتقاد الذات.
- أن بإمكانك أن تلجأ باستمرار وقوة إلى تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" وتواصل استخدامها إلى أن تتبعها بشكل تلقائي وتصبح أقل تأثراً بالمضايقات إذا وجدت أو إذا أوجدتها أنت في حياتك.

بإمكانك استخدام هذا الكتاب لتصبح أقل عصبية وأقل انزعاجاً من خلال تعلم وممارسة ما يلي:

- إن الشعور بالانزعاج مردّه الشخص نفسه في غالبية الأحيان. لأن الظروف الآنية أو الماضية ليست المسبب الوحيد للضيق.
- بما أن السبب الأساسي للضيق هو الشخص نفسه بالتالي بإمكانه أن يختار أن يبعد الضيق عنه.
- إن الضيق الذي تسببه لنفسك مردّه إلى فرض واجبات ومطالب تحول الطموح الطبيعي نحو النجاح وإرضاء الآخرين والسعادة إلى إصرار وأوامر غير مفيدة.

فيما نرى بوضوح هذه الميول التي تحملك على الشعور بالضيق، بإمكانك أن تنتقل إلى الممارسات التالية:

- التنبه باستمرار إلى تحويل الواجبات أو المطالب الصارمة إلى تفضيلات قابلة للتعديل.
- التغيير بقوة للشعور المقلق الذي يرافق مطالبك.
- حمل نفسك على التفكير والشعور والتصرف بطريقة طبيعية وبعيدة عن الشعور بأن الأمر مفروض عليك.
- الاقتناع بأن لا شيء - نعم لا شيء - فظيع أو مرعب مهما كان سيئاً أو مزعجاً أو غير منصف.
- التوقف عن انتقاد الذات والآخرين من خلال تقبل وجهة النظر القائلة بأن الأفعال الخاطئة أو غير الأخلاقية أو الغبية لا تجعل منك أو من الآخرين أشخاصاً سيئين أو أشراراً بالمجمل.
- تبني الأفكار المذكورة لاحقاً في الكتاب لا سيما فكرة أنه وبالرغم من كل الفشل أو الصعوبات أو الخسائر التي تواجهك (أو تضعها أنت في طريقك)، لا يزال لديك فرصة وقدرة لتعيش حياة مثمرة وسعيدة - ولو أنها ليست بالسعادة التي كان من الممكن أن تكون عليها من دون تلك الصعوبات.

كيف تجعل نفسك سعيداً؟

هل من الممكن فعلاً أن تحقق السعادة والقدرة على التحرر من المضايقات كما ذكرت سابقاً؟ بالطبع، إذا اتبعت المقترحات المذكورة لاحقاً في الكتاب. لماذا؟ لأنك ولدت بميول بناءة وخلاقة وبالقدرة على صقل وتحسين تلك الميول لتحقيق الذات.

لقد أثبت جان بياجيه وجورج كيلي ومايكل ماهوني وغيرهم من علماء النفس أن الإنسان لديه القدرة على مواجهة مختلف المشاكل التي تواجهه في الحياة بطريقة بناءة. وإلا فهو لن يتناول الطعام المناسب له ولن يتعلم كيفية التنقل وسط الزحام وسيترك نفسه عرضة للاستغلال من قبل الآخرين. لهذا يواجه الإنسان مشاكله بحذر حتى يجد لها حلاً ويواصل الكفاح ليواجه مشاكل أخرى. للإنسان ميل فطري بناء فهو يسعى لاشعورياً إلى حل المشاكل التي تواجهه في الحياة. والميل الطبيعي هو لمواجهة المشاكل وحلها قدر المستطاع وإلا انتهى أمره ومنذ الصغر.

ولا يقتصر التفاعل بشكل بناء على الجانب الجسدي كالطعام والشراب والمشي وغيرها

بل يشمل الجانب الفكري. عندما تشعر بالقلق أو الكآبة أو الغضب، أنت تلاحظ تلك المشاعر وتعتبرها إما "جيدة" أو "سيئة" وغالباً تبذل ما بوسعك لتغييرها إلى الأفضل. وذلك لأن الهدف الأساسي للإنسان هو أن يعيش بسعادة قدر الإمكان. أياً كان الضيق أو الحزن أو الألم الذي تشعر به، سواء جسدياً أو معنوياً، فأنت تواجهه وتسعى إلى التقليل منه. هذه هي طبيعة الإنسان المبدعة، فاستفد منها!

للأسف، لدى الإنسان أيضاً ميل فطري هدام. وهذا ما لا تقوله غالبية كتب مساعدة الذات. من المعلوم أنه من النادر أن يؤذي الإنسان نفسه عمداً أو أن يغمر نفسه بالشعور باليأس والإحباط. هذا ممكن لكنه نادر الحصول. ما يحصل هو أن للإنسان ميلاً إلى التفكير أو الشعور أو التصرف بشكل يحمله على الشعور بالإحباط بسهولة وغالباً. كما أنه يضيف إلى ميوله الهدامة ما يتعلمه أو يكتسبه من الأهل والمجتمع مما يزيد من احتمال التعاسة!

خذ المماطلة مثلاً. يُطلب منك مهمة في المدرسة أو العمل أو العائلة وتوافق على القيام بها لأنك ترى أنك ستحصل على نتائج جيدة (كالاستحسان والرضا) لو أديته.

لكنك تؤجله مراراً ومراراً. لماذا؟ لأنك تفكر (بغباء) "سأقوم به لاحقاً. سيكون أفضل ومن الأسهل إذا قمت به لاحقاً". أو "عليّ أن أقوم به بشكل مثالي وإلا فأنا شخص غير جدير ولذا سأقوم به لاحقاً". أو "لم يكن من المفروض أن يكلفوني بمثل هذه المهمة الصعبة. هذا غير عادل! إنها مهمة صعبة بل وصعبة عليّ أنا. سأقوم بها عندما أقرر أنا ذلك. أو حتى لن أقوم بها أبداً. سأريهم!".

إذا كنت شخصاً "طبيعياً" فمن السهل أن تحدث أعذاراً محبطة كهذه. كما أنها تترافق بمشاعر سلبية كالقلق والعدائية بالإضافة إلى الأفعال التي تشمل المماطلة أو الأداء السيئ أو حتى الجمود التام. كما أنك حالما تبدأ بالمماطلة وتدرك أنك لن تحصل على ما تريده بهذه الطريقة، غالباً ما تفكر "أنا شخص غير جدير لأنني أماطل! لن أتمكن من إنجاز هذه المهمة في المهلة المحددة. الناس سيكرهونني على المماطلة وهم على حق - أنا أحمق غير جدير!". الهدف جزئياً من مثل هذه الأفكار هي أن تحثك على العمل. إلا أن ما يحصل أنها تحملك على التفكير على أنك غير جدير كشخص، وبما أنك غير جدير فأنت لن تؤدي العمل المطلوب منك. إن هذه الأفكار تحملك في الواقع على المماطلة أكثر!

كما أن المماطلة سلوك دفاعي طبيعي. إذا كنت شخصاً يسعى إلى الكمال في كل شيء فقد تحدث حالة من القلق الشديد خوفاً من عدم تأدية العمل المطلوب منك على أكمل وجه وعندما تلجأ إلى المماطلة أنت تخفف القلق وتشعر، مؤقتاً، بأنك أفضل. ويسمي بول وودز، وهو من ممارسي تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك"، هذا النوع من تخفيف القلق تنفيساً. فأنت تشعر بالراحة إلى حد أن هذه "المكافأة" تساعدك على المماطلة أكثر!

لا أحد كامل إنما...

المماطلة مثل من الأمثال العديدة التي سآتي على ذكرها في الكتاب لأظهر أنه، وإلى جانب الميول البناءة والخلاقة الممتازة لدى الإنسان، لديه ميول هدامة تدفعه إلى أن يضر بنفسه. كما أن الميول إلى إحباط الذات غالباً ما تكون قوية ومتكررة. فإذا كنت ذكياً، فأنت ستستخدم حدسك البناء لتقلل من السلبيات الآن وفي المستقبل.

هذا هو الهدف الأساسي من الكتاب: أن يحدد لك ماهية ميولك الفطرية نحو التفاعل بطريقة بناءة وكيفية التعود على استخدامها للتغلب على السلبيات.

هل سيكون ذلك فعالاً دائماً وأياً كانت الظروف؟ من الواضح أن الإجابة هي بالنفي لأن الإنسان بحكم طبيعته البيولوجية والاجتماعية كائن معرض للخطأ، ولا أحد كامل أو له قدرة جبارة. الجميع من دون استثناء يقدم على تصرفات أو لديه أفكار تولد الشعور بالإحباط، وسنظل نفعل ذلك.

سيدلك هذا الكتاب على كيفية أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات مما كنت عليه سابقاً. كما سأحاول أن أساعدك على التوقف عن إحداث المشاكل السلوكية أو الانفعالية لنفسك وكيف تبقيها في أدنى حد ممكن. كما سأبين لك، كما ذكرت سابقاً، كيف تكون أقل تضايقاً إزاء الصعوبات التي تعرضت لها في الماضي أو التي ستواجهك في الحاضر أو المستقبل. وعندما يعاودك السلوك القديم، ستصبح قادراً على إزالة المسببات وبالتالي على تجاوز ما كان يسبب لك الضيق في السابق.

هذا الكتاب لا يَعِد باجتراح المعجزات كالعديد من كتب مساعدة الذات، لكن يمكنك بالجهد والممارسة أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات.

ما يميز تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" عن غيرها؟

لماذا يعتبر هذا الكتاب فريداً بين عشرات آلاف كتب ومنشورات ومقالات مساعدة الذات التي صدرت ولا تزال؟ معظم كتب مساعدة الذات تساعدك على الشعور بأنك أفضل حالاً وهذا ما تريده. هذا الكتاب يقطع شوطاً أبعد فيساعدك على أن تكون أفضل حالاً - أي أن تعيش بسعادة أكبر. كما يساعدك على أن تبقى أفضل حالاً بأن تمتنع عن السلوك الذي من شأنه أن يسبب لك الضيق.

قد تصبح السبل المشروحة في الكتاب التي تساعدك على أن تشعر أنك أفضل حالاً وتكون وتبقى كذلك من أهم المعلومات التي أطلعت عليها في حياتك. لقد أراحت هذه المقاربة العديد من المرضى والآلاف ممن قرأوا كتبي أو استمعوا إلى الأشرطة المسجلة. كما أن هذه المعلومات حصلت عليها ليس فقط من ممارستي كعالم نفسي بل من كتابات الفلاسفة.

لقد درست الفلسفة وأنا في السادسة عشرة كهواية لفترة طويلة قبل أن أقرر أن أصبح معالجاً نفسياً. كنت مهتماً خصوصاً بفلسفة السعادة البشرية. لهذا بدأت أحدد وسائل لتساعد الناس، وأنا شخصياً، على التقليل من الضيق وزيادة الشعور بتحقيق الذات.

عندما اتبعت هذه التعاليم في حياتي الشخصية، لم أعد عرضة للمضايقة كالسابق إلا نادراً. وعندما بدأت بالمعالجة في العام 1943، نقلت إلى مرضاي العديد من هذه الحكم المفيدة. إلا أنني وللأسف ابتعدت عنها في العام 1947 عندما بدأت التدرب في مجال التحليل النفسي وممارسته طيلة ست سنوات. فقد اقتنعت خطأ بأن التحليل النفسي "أعمق" و"أفضل" من أي نوع آخر من العلاج النفسي. إلا أن ممارستي للتحليل النفسي علمتني أنه يركز أكثر من اللازم على التجارب الأولى في حياة الإنسان ويتجاهل القناعات التي يحملها الناس في داخلهم وتسبب الضيق في مختلف مراحل الحياة. كما أن النجاح الذي كنت أحققه بواسطة التحليل النفسي كان أقل نسبياً مما هو عليه مع هذه التقنية.

في سن الأربعين، عدت إلى الدراسات التي بدأتها وأنا مراهق - إنما ليس كهواية هذه المرة، بل لتطوير نظرية تساعد الناس على مواجهة مشاكلهم النفسية. عدت إلى قدامى الفلاسفة الآسيويين مثل كونفوشيوس وغوتاما بودا ولاو تسو؛ والإغريق والرومان خصوصاً أبيكوروس وأبيكتيتوس وماركوس أوريليوس. كما أنني أعدت قراءة العديد من

فلاسفة العصر الحديث أمثال سبينوزا وكانت وديوي وسانتايانا وراسل لأطالع ما قالوه حول التعاسة والسعادة، ووجدت الكثير!

لقد أنشأت انطلاقاً من بعض هذه الفلسفات العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك في كانون الثاني/يناير 1955. وهو الأول ضمن علاجات السلوك الإدراكي الذي يركز على التفكير والشعور والأفعال على أنها المصدر الأساسي للمضايقات "النفسية" ويشدد على أهمية تغيير موقف الشخص نفسه من أجل الحد من الشعور أو التصرف المسبب للضيق.

أردت لتقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أن تكون فعالة وسريعة وسرعان ما لاحظت أنها كذلك. اكتشفت ذلك بنفسي في العام الأول الذي بدأت فيه بممارسة هذه التقنية ونشرت دراسة تظهر أنها أكثر فعالية من التحليل النفسي والعلاج النفسي القائم على التحليل واللذين مارستهما بين 1947 و1953. ومنذ ذلك التاريخ، أثبتت دراسات عدة فعالية هذه التقنية وسواها التي ترتكز على علاج السلوك الإدراكي.

2

تحديد وتفنيد وإلغاء كل المطالب السلبية

✻

لنفترض أنك عندما تضايق نفسك أي عندما تكون لديك مشاعر أو تقوم بأفعال ليست في صالحك، تحول تفضيلاتك الجيدة إلى مطالب وواجبات غير منطقية. وسأبين لاحقاً في الكتاب أنه من السهل تحديد هذه الأفكار غير العقلانية وتفنيدها.

كقاعدة سهلة لتحديد الأفكار غير العقلانية لنفترض أن كل التطلبات الأساسية تندرج ضمن ثلاث فئات. في ما يلي ثلاث فئات من الواجبات عليك أن تبحث عنها عندما تعاني من أفكار سلبية:

الشعور بالكآبة أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك "لا مفر من أن يكون أدائي ممتازاً ويلقى الاستحسان من أشخاص مهمين وإلا فأنا شخص غير جدير أو غير محبوب".

الشعور بالغضب الشديد أو الحنق أو فقدان الصبر أو المرارة عندما تفكر بأن يعاملني الآخرون لا سيما الذين اعتنيت بهم وعاملتهم بشكل جيد برفق وبعدل وإلا فهم سيئون ويستحقون العذاب".

عدم القدرة على تحمل خيبة الأمل أو الكآبة أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك "لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة وإلا فإن العالم مكان لا أطيق احتماله ولن أعرف السعادة أبداً".

إذا كنت تعاني من أي من هذه المشاعر المحبطة، أو إذا كانت تصرفاتك تضر بمصلحتك أو بمصلحة الآخرين، ابحث عن هذه الفئات الثلاث. أفترض أنك تعاني من إحداها أو منها كلها وأنك شخص موهوب من السهل أن يبتكر مثل هذه الواجبات ليفرضها على نفسه ويلحقها بالتالي بالصعوبات التي تواجهه في الحياة.

لماذا "يعاقب" الإنسان نفسه؟ لأنه يسعى بحكم الطبيعة إلى العظمة. بمجرد أن يولد ويتقدم في العمر قليلاً ويصبح مدركاً للرغبة في العيش بسعادة، يبدأ بفرض المطالب على نفسه. فهو ينتقل غالباً من "أنا أرغب في النجاح فعلاً" إلى "عليّ أن أنجح" ومن "آمل أن أنال إعجابك" إلى "عليك أن تعجب بي" ومن "أتمنى لو ظروف الحياة أفضل" إلى "يجب أن تكون ظروف الحياة أفضل".

هل تحول غالباً أمانيك العزيزة على قلبك إلى أوامر قاسية؟ لا، ليس دائماً لكن غالباً! إذا لم تحقق بعض الرغبات العابرة كالفوز في مباراة ودية لكرة الطاولة أو مشاهدة فيلم سينمائي، فإنك تستمر في حياتك من دون خيبة أمل كبيرة. أحياناً! لكن إذا لم تتحقق رغبات قوية مثل أن تصبح بطل كرة الطاولة أو أن تشاهد بطلك المفضل في هذا الفيلم المميز الليلة، فانتبه! لأن ما سيحصل هو أنك ستصيح غاضباً: "لا أحتمل هذا الأمر! إنه أمر مريع! إنه مثير للغضب! لا يمكنني تحمّله. حياتي فارغة. ما المعنى من الاستمرار؟".

هل يولد الإنسان متطلباً؟ على الأرجح نعم. فيما كان طفلاً كان بحاجة إلى من يهتم به ويطعمه ويدفئه ويحميه. وإلا لانتهى أمره ولما كان موجوداً اليوم ليتطلب ويتذمر.

وبالإضافة إلى طبيعة الإنسان المتطلبة، فإن الأهل يبالغون في التدليل فيعطونه كل ما يطلبه من دون أن يكون عليه أن يسعى للحصول عليه. وعلى الأرجح أن أهلك أغدقوا عليك بمشاعر المحبة لمجرد أنك صغير، وأحاطك الجميع من الأقرباء والأصدقاء بالعطف لأنهم سعداء بأنك ابنهم هم أو حفيدهم أو قريبهم.

لكن الأمور لم تتحسن مع الزمن بالنسبة إلى المطالب الطفولية فالمجتمع علمك بكل وضوح - من خلال الأساطير أو القصص أو الأفلام أو الدعايات أو الأغاني - أنه يجب أن يكون لديك أغلى الألعاب وأن تتناول ما طاب لك من الآيس كريم وأن تكون أذكى وأفضل طفل في الحي وتحصل على كل ما تتمناه. ولاحقاً، وسائل الإعلام نفسها تكرر على

مسامعك أنه يجب أن تكون نجماً وتجني الملايين أو تكون شخصية تتمتع بالنفوذ. في الواقع ما تقوله وسائل الإعلام هذه هو أنه من المحبذ لو تنجح على هذا المستوى إلا أنك تفسر ذلك على أنه مطلب.

إن الميول إلى العظمة فطرية ومكتسبة. ومن الطبيعي أن تحول الرغبات والتفضيلات إلى مطالب صارمة. إما أن تقوم بالعكس فذلك يتطلب جهداً ووقتاً وهو نادراً ما لا تقوم به! لكنه من الأفضل لو تفعل. فأنت كراشد من السهل أن تعيش مع الأحلام والتطلبات الطفولية فهي لن تقتلك لكنها ستفسد حياتك من دون شك.

لماذا؟ لأن واقع المجتمع غالباً ما سيتعارض مع متطلباتك. على الصعيد الشخصي لن يكون بإمكانك أن تحقق النجاح دائماً فكيف بالحري النجاح الكامل! الطبيعة البشرية المعرضة للأخطاء تحول دون ذلك.

أما لجهة توقع من الآخرين أن يحبوك ويهتموا بك وينفذوا مطالبك باستمرار، فانسَ الأمر فهم لن يفعلوا! الواقع أنهم سيكونون منهمكين في إرضاء أنفسهم.

وبالنسبة إلى حتمية أن تتضافر الظروف لتعطيك ما أنت بحاجة إليه وقت ما تحتاج إليه فللأسف الواقع مختلف. العالم لا يعبأ برغباتك وليس لديه أي اهتمام شخصي بتحقيق مصالحك. الكون لا يكرهك أو يحبك بل يواصل دورانه بلا اكتراث. من المفترض أن يكون بإمكان الأشخاص الذين يعيشون في هذا العالم أن يغيروا الكثير فيه. بإمكانهم أن يحدثوا تغييرات اقتصادية أو سياسية أو بيئية. لكن هل سيفعلون؟ ليس كثيراً! ولا كما يجب! وليس دائماً!

هذا الواقع أمامنا. أنت تريد، وتريد فعلاً أن تحقق النجاح وأن يعاملك الآخرون معاملة حسنة وأن تعيش في ظروف جيدة. لا بأس في الرغبة. لكن عندما تبدأ في التفكير أنه يجب أن تتحقق مطالبك عندما ترغب في ذلك، حذار. لأن ذلك غالباً ما سيؤدي إلى خيبة الأمل والشعور بالإحباط. ليس لأنك أنت أو الآخرين أو الظروف سيئة إلى هذا الحد، لكن بمجرد أن مطالبك لم تتحقق فأنت ترى هذه الظروف سيئة وتصبح قلقاً فعلاً.

هذا ما تولده التطلبات الأساسية: تضخيم الأمور والشعور بالإحباط وانتقاد الذات

والآخرين. هذه المشاعر تنبع من الأمور التي تفرضها على نفسك وغالباً ما تتحول إلى أفكار غير منطقية قائمة بذاتها. وغالباً ما تلي هذه الأفكار أفكاراً ثانوية أخرى غير منطقية:

- "بما أنه من الواجب أن أنجح في علاقاتي (أو في الرياضة أو في العمل أو الفن أو العلوم) وأنا لا أحقق النجاح الذي يفترض بي، (1) إنه أمر رهيب وفظيع، (2) أنا لا أحتمله! (3) أنا شخص غير جدير وعديم القيمة".
- "بما أنك لا تعاملني بالطيبة والعدل اللذين يفترضان بك، (1) إنه أمر رهيب وفظيع، (2) أنا لا أحتمله! (3) أنت شخص غير جدير وعديم القيمة".
- "بما أن ظروف الحياة غير مريحة ومحبطة كما ليس من المفترض أن تكون، (1) إنه أمر رهيب وفظيع، (2) أنا لا أحتمله! (3) العالم مكان ظالم لا يمنحني ما أريده ويجب أن يزول من الوجود".

من جديد الإنسان بطبيعته معرض للتأثر بالمضايقات. كما أن تربيته تجعله يتوقع الحصول على ما يرغب به بشدة. كما أن المجتمع يعلمه أنه يستحق النجاح. لكن من الأفضل إبعاد التطلبات الطفولية جانباً. وتقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" ستساعدك على تفنيد الأفكار غير العقلانية التي تحول دون تحقيقك النجاح في هذا العالم المحبط.

ما هو باستطاعتك أن تقوم به لتخفف من التطلبات الصارمة ونتائجها المدمرة؟ عندما تشعر وتتصرف بطريقة هدامة عليك أن تحدد هذه التطلبات، تفندها وتحوّلها مجدداً إلى تفضيلات أو أفكار جديدة فعالة. بإمكانك أن تفند الميل إلى تضخيم الأمور والشعور بالإحباط وانتقاد الذات. يمكنك مثلاً أن تستخدم هذه الحجج العقلانية والعملية:

تفنيد الميل إلى تضخيم الأمور: "لماذا الأمر مرعب وفظيع إذا لم أنجح كما يجب أو إذا لم يعاملني الآخرون بشكل جيد أو إذا عاكستني الظروف؟".

الجواب الأول: "الأمر ليس مرعباً! لو كان مرعباً لكان أسوأ ما يمكن أو 100٪ سيئ. لكن من الواضح أنه من الممكن أن يكون أسوأ. إذ يمكن أن يكون فشلي أسوأ أو أن يعاملني الآخرون بشكل أسوأ أو أن تعاكسني الظروف أكثر. لا شيء قد أواجهه يمكن أن يكون 100٪ سيئ".

الجواب الثاني: "عندما أعتبر الأمور مرعبة وفظيعة فأنا أعني غالباً أنها أكثر من سيئة أي 101٪ سيئة. لكن لا شيء يمكن أن يكون أكثر من 100٪ سيئ".

الجواب الثالث: "إذا كان الأمر مرعباً وفظيعاً فإنه أسوأ مما يمكن أن يكون عليه في المطلق. لكنه بالدرجة نفسها من السوء التي هو عليها الآن. إذ لا يمكن أن يكون الآن أقل سوءاً مما هو عليه. لكن عندما أعتبره مرعباً فأنا أعتبر أنه من السوء بحيث يفترض ألا يكون. وبما أن كل شيء موجود يجب أن يكون، لا شيء سيئ أو مرعب في الواقع - فهي كلها تعابير تشير إلى أمر في غاية السوء. هناك الكثير من الأمور السيئة أو الشديدة السوء أي تتنافى مع مصالحي أو مصالح المجتمع الذي أعيش فيه. لكن مهما كانت سيئة فإنها غير مؤاتية أو معاكسة فقط وليست مرعبة أو فظيعة إلا انطلاقاً من التعريف الشخصي المحبط. الحل هو أن يقوم الإنسان بكل ما بوسعه لتغيير هذا الظرف المعاكس أو تقبله والتعايش معه إذا كان من المستحيل فعلاً تغييره. التذمر وحده سيجعل الأمور تبدو أسوأ مما هي عليه وبالتالي تجعل الشخص أكثر تعاسة!".

الجواب الرابع: إذا اعتبر الفشل والرفض مرعبين بدلاً من سيئين وتعيسين، ماذا يجلب لي هذا الاعتبار؟ عادة نتائج مرعبة فعلاً! سأميل إلى إكراه نفسي والناس الآخرين والعالم، وجعل نفسي أكثر تعاسة. إن النتيجة هي غالباً الكآبة الشديدة.

- تفنيد الشعور بالإحباط: "أين الدليل على أنني لا أستطيع أن أحتمل الظروف الصعبة أو المحبطة أو غير العادلة؟".

الجواب: "لا دليل. أنا أبتكر الأمور. إذا كنت فعلاً غير قادر على احتمال مثل هذه الظروف الصعبة لكانت قضت عليّ. لكن الضيق أو الشعور بالإحباط أو الظلم من النادر أن تؤدي إلى الوفاة، لكنني أنغص حياتي بالتفكير بأنها أمور لا يمكنني احتمالها".

"إذا كنت لا أحتمل فعلاً فقدان عزيز عليّ أو الفشل في العمل أو التعرض للظلم فهذا معناه أنني لن أعرف السعادة أبداً، ولن أستمتع بشيء طيلة حياتي. هراء! أيا كانت ظروف الحياة، حتى الفقر المدقع أو المرض العضال، لا يزال بالإمكان الاستمتاع بشيء ولو بسيط لو فكرت أنني أستطيع وحاولت العثور عليه. بالتالي يمكنني أن أتحمل أي شيء قد لا أحبه أو أطيقه".

- تفنيد انتقاد الذات والآخرين "إذا لم أحقق النجاح المفترض مني، من أي ناحية أعتبر شخصاً غير جدير؟ وكيف يصبح الآخرون غير جديرين وسيئين لمجرد أنهم لا يعاملونني كما يجب؟".

الجواب: "ولا بأي شكل من الأشكال! قد أقدم غالباً على أفعال طائشة أو غبية لكن أفعالي غير المسؤولة لا تجعلني شخصاً لا قيمة له أو غير جدير، إلا إذا كنت أعرف نفسي بأنني كذلك. قد يسيء الآخرون معاملتي لكن سلوكهم السيئ لا يجعل منهم أشراراً. أي إنسان في أسوأ الأحوال مجرد كائن غير معصوم ومعرض للزلل.

إن تفنيد الأفكار المحبطة وغير العقلانية أحد أهم جوانب تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك". إذ يصبح بإمكانك أن تعتبر أن الآخرين أو الظروف لا يضايقونك فعلاً بل أن القرار يعود إليك في التوقف مطولاً أولاً عند الظروف المعاكسة التي تعترض طريقك. يمكنك استخدام هذه الطريقة الناجحة للرفض بإصرار أن تسمح لأي شيء بأن يسبب لك التعاسة كما هو عنوان أحد مؤلفاتي السابقة.

الإنسان يولد وينشأ على ميل قوي إلى الهلع أو الاكتئاب أو الغضب من العديد من الأمور كما هو حال العديد من الناس مع الأسف. وبما أن للمشاعر السلبية جوانب بيولوجية فإن التوتر الجسدي قد يولد وضعاً نفسياً مضطرباً في حين أن الظروف التي يمر بها ليست في الواقع على درجة عالية من السوء. أمر مؤسف بالفعل! إذ من الممكن أن يلقي الإنسان بنفسه من دون أفكاره الهدامة حتى في دوامة الشعور والسلوك السلبي إنطلاقاً فقط من الميول البيولوجية وأحياناً من ظروف جسدية قاهرة كسوء التغذية أو الاستغلال الجسدي. إلا أن الشعور بأن هذا الوضع مرعب مصدره الإنسان نفسه وهو نتيجة لطريقة تفكيره.

كيف؟ لأنه حتى عندما يشجع الجانب البيولوجي الخلل، يميل الإنسان "فطرياً" إلى الانزعاج من هذا الإزعاج. وعليه قد يفقد الجسم توازنه البيو - كيميائي (الكيميائي الحيوي) ويجد الإنسان نفسه ذات يوم مكتئباً من دون سبب وجيه وقد يظل على حاله إلى أن يستعيد توازنه البيو - كيميائي أو يساعد نفسه بتناول أدوية علاج الكآبة. لكنه يزيد حالته سوءاً عندما يردد لنفسه "ليس من المفروض أن أعاني من الكآبة! إنه من غير العدل أن أفقد توازني البيو - كيميائي، وأنا لا أحتمل هذا الوضع! أنا إنسان لا قيمة له فعلاً لانني مكتئب خصوصاً وأنه

لا سبب وجيه لذلك". ستزيد هذه الأفكار غير العقلانية حول الكآبة من الشعور بالإحباط وتؤدي إلى تدهور الوضع إلى الأسوأ.

علاوة على ذلك، إذا كان السبب وراء الكآبة التعرض للاستغلال الجسدي كالضرب خلال الطفولة وكنت لا تزال حتى الآن تعاني من الأمر فإنك على الأرجح تردد لنفسك "لم يكن من المفترض أبداً أن أتعرض للضرب. مثل هذا الظلم يفوق التصور ولا أكاد أتحمل مجرد التفكير فيه الآن. الأشخاص الذين أساؤوا معاملتي سيئون. سأكرههم طيلة حياتي وسأفني عمري لأنتقم حتى ولو كان آخر شيء أقوم به!" "لا بد أنني كنت جباناً لأسمح لهم بالقيام بذلك!" هذه الأفكار غير العقلانية ستبقي كآبتك الأساسية مفعمة بالحيوية بدلاً من أن تزول تدريجياً كما هو من المفترض ما لم يظل الشخص ينكأ الجروح.

الخلاصة: حتى عندما تحملك الظروف القاسية أو أي أزمات جسدية إلى الشعور بالهلع أو الكآبة فإن التفكير غير المنطقي يساهم أيضاً في زيادة الأمور سوءاً. تحمل مسؤولية جزء من مصابك وكن شاكراً لأنك مسؤول جزئياً عن الوضع الذي تعاني منه لأن هذا معناه أنك أنت قادر على وضع حد له - إذا تتولى قوتك الشخصية وتستعملها.

هل يمكن أن تعتبر نفسك محظوظاً بأنك تعاني من أعراض عصبية مفيدة عندما تواجه صعوبات الحياة كالرسوب في المدرسة أو الفشل في العمل أو في العلاقات الاجتماعية بتضخيم الأمور والشعور بالإحباط وبالتالي انتقاد الذات؟ هل هذا أفضل من أن يكون لديك عدم توازن بيو - كيميائي يؤدي إلى خلل في الشخصية؟

بصراحة الجواب هو نعم. إن ما أعتبره أعراض نفسية مفيدة، وهو ما يعاني منه أغلب الناس، هو الميل إلى المبالغة في ردود الفعل على صعوبات الحياة بالإصرار على أنها يجب أن لا توجد أصلا. غالبية الناس يعودون أنفسهم على التفكير بهذا الشكل إما بإدراك أو بدون إدراك. وبإمكانهم بالتالي أن يعودوا أنفسهم، حتى لو ببعض الجهد، على تقبل الصعوبات ولو كانت لا تروق لهم.

بوسع الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أخطر أن يساعدوا أنفسهم أيضاً لكن ذلك يتطلب جهداً ووقتاً أطول. فلنأمل إذن أنك إنسان له مشاكل عادية لأن هذا الكتاب موجه إليك

فعلاً وستلاحظ فوائده خلال فترة قصيرة شرط أن تتقيد بتوجيهاته وتمارس تعاليمه.

لكن إذا كنت أسوأ حالاً، هل هذا معناه أن الحل هو أن تضع الكتاب جانباً وأن تلجأ إلى طبيب نفسي، أو تسرع لتناول الأدوية والمهدئات أو حتى تقصد المستشفى؟

ليس تماماً، لأن بعض الوسائل المذكورة في الكتاب قد تعود عليك بالفائدة، فلا ترفضها دائماً أو تصر على أنه الضروري أن تتغلب على مصاعبك بمفردك. إذا كنت تعاني من السكري (داء السكر) أو السرطان فأنت تقصد الطبيب. وإذا كنت تعاني من اضطرابات نفسية فأنت تقصد أخصائياً نفسياً. مهما كانت حالتك سيئة فإن العلاج والمتابعة متوفران في كل مكان تقريباً.

من المحتمل أن هذا الكتاب سيعود عليك بالفائدة فالعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك أو العلاج الإدراكي اللذان يتناولهما الكتاب استُخدما بنجاح مع حالات من الاضطراب الشديد وتشوش المعرفة. مع أن التقنيتين لم تؤديا إلى الشفاء إلا أنهما ساعدتا على تحقيق نوعية أفضل من الحياة أكثر إنتاجية وسعادة. وأثبتت ذلك مئات الرسائل التي تلقيتها من مرضاي على مر السنوات. كما أكد لي العديد من الأخصائيين مدى نتائج تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك".

بالعودة إليك أيها القارئ: أنت تطالع الكتاب لأنك أنت أو أحد معارفك تعاني من مشاكل نفسية. هل ستعطي الوسائل المذكورة في الكتاب حلولاً خارقة؟ بالطبع لا. هل ستقدم مساعدة فعالة؟ على الأرجح إذا طبقت التعليمات بدقة. لا ضرر في التجربة. إذا ساعدتك على أن تكون أسعد وأقل انزعاجاً، جيد. إذا ساعدتك على أن تحدث تغييرات أعمق وأكثر جذرية في حياتك، أخبرني بذلك. أما إذا ساعدتك على أن تعيش السعادة وتكون أقل تأثراً بالمضايقات فهذا هو الهدف المنشود!

يتناول الفصل التالي بالتفصيل الخطوات الأولى للعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك. يمكنك الإفادة منها للتقليل من أي مضايقات أو ضغوط نفسية لتنتقل لاحقاً إلى العلاج الذاتي العميق والمكثف والأطول تأثيراً.

3

المبادئ الأساسية للتغيير الفعلي

*

تذكر هذه النقطة المهمة: أنت المصدر الأساسي لتوترك وبالتالي المفتاح في يدك لتعيش السعادة.

في كتابي الأول للمساعدة الذاتية "كيف تعيش مع شخص يعاني من توتر الأعصاب"، ذكرت أن الاضطراب النفسي "مرده في غالب الأحيان إلى سلوك غبي يقدم عليه أشخاص غير أغبياء. عندما يعاني الشخص من الاضطراب يحدد أهدافاً وغايات الهدف منها العيش بسعادة أكبر وتحقيق النجاح، إلا أنه يعمل ضدها. يجعل التفكير أو السلوك الغبي الإنسان نفسه قلقاً وكئيباً وحانقاً وينتقل إلى الإشفاق على الذات. وغالباً ما تترافق هذه المشاعر السلبية المدمرة بتفاعل سلبي (الانطواء أو المماطلة أو الخوف اللامبرر) أو تفاعل مبالغ به (الإدمان أو الشراهة).

لحسن الحظ، أن الاضطراب إلى حد كبير من صنع الإنسان نفسه. هذا أحد أهم تعاليم تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك. وسأعود إليه مراراً في الكتاب. إن الاضطراب لا يطرأ على الإنسان أو أن هذا الأخير يصاب به على نحو سلبي، بل هو من يوجد أسباب الاضطراب شعورياً ولاشعورياً. وسترى أن الأمر جيد، لأنه بما أنك المسؤول عن الاضطراب، لديك القدرة على اتباع سلوك أفضل يقلل من الاضطراب.

ستلاحظ عند اتّباع تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أن لديك القدرة على إزالة

أسباب الاضطراب فعلاً ومراراً بحيث يصبح تأثرك بالمضايقات أقل مدى الحياة. أي ما معناه أنك إذا اتبعت السلوك الذكي لمعاكسة ميولك إلى إيجاد المشاكل لنفسك (أو للآخرين)، فأنت ستلاحظ أنك نادراً ما ستتضايق من أيٍ أمر كان. كما أنه ولو عاودتك الأفكار السابقة، فسيكون بإمكانك بفضل هذه التقنية أن تعيد الأمور إلى صوابها. هذا ممكن بواسطة تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أو تقنيات علاج السلوك الإدراكي.

ما هي تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك"؟

كيف تستطيع استخدام تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لتعيش السعادة وتكون أقل تأثراً بالمضايقات طيلة حياتك؟ سأقوم أولاً بشرح المبادئ الأساسية التقنية وهي على بساطتها على قدر كبير من الأهمية. لقد حددت هذه المبادئ في العام 1955 مستنداً إلى كتابات الفلاسفة وليس إلى عمل علماء النفس (بعض الأفكار التالية باستثناء المبادئ الأساسية مذكورة في الفصل السابق).

بالمختصر يبدأ الإنسان بتحديد الأهداف إلا أنه يواجه عراقيل تعترض سبيله كما يلي:

- العراقيل: على سبيل المثال الرغبة في النجاح في أحد الدروس أو في العمل في أحد الأنشطة الرياضية أو العلاقات الاجتماعية لكن الرغبة تبوء بالفشل.
- الأفكار لا سيما غير العقلانية منها: حول الفشل أو التعرض للرفض من قبل الآخرين. مثلاً: "لا يمكن أن أفشل! يجب أن يتقبلني الآخرون! من العار أن أفشل! أنا لا قيمة لي إذا فشلت!".
- النتائج المترتبة على العراقيل والأفكار غير العقلانية: مثلا الشعور بالقلق الشديد والاكتئاب بالإضافة إلى السلوك الهدام مثل الانطواء والتخلي عن الأهداف المحددة كالتراجع عن متابعة أحد الدروس أو عدم التقدم لوظيفة جيدة أو الامتناع عن مزوالة رياضة ما أو تجنب إقامة علاقات صداقة وطيدة.

مثالاً على ذلك، لنبدأ بالنتائج التي غالباً ما تحصل بعد أن يواجه الإنسان أحد العراقيل. لنكون أكثر دقة لا بد أن نعود إلى قبل العراقيل، إلى الأهداف.

لنفترض أن هدفك الرئيسي هو أن تعيش حياة مديدة وسعيدة ومن الأفضل مع شريك

وفي. لماذا تعتبر هذه الأهداف أساسية؟ لأنك تعتقد أنها ستجلب لك السعادة. لقد ارتكز اختيارك على تربيتك وميلوك البيولوجية وتأثيرات العائلة بالإضافة إلى تفضيلاتك الشخصية. من حقك اختيار هذه الأهداف أو غيرها طالما أنك لا تتدخل في خيارات الآخرين أو تحاول تحقيق أهداف يطمح إليها غيرك.

لنفترض أنك بكامل عافيتك وأن هدفك الأساسي هو إقامة علاقة متينة إلا أن هذا الهدف يصطدم بالعراقيل. عند النقطة أ (العراقيل) الشخص الذي تريده يرفضك ويقول لك بوضوح "لا أريدك في حياتي! أنت لست الشخص المناسب لي!".

(النقطة أ) تعرقل تحقيق هدفك. بالتالي، عند (النقطة ت) ستشعر على الفور بالضيق أو بخيبة الأمل أو الإحباط لأن آمالك لم تتحقق. هذا أمر بالكاد جيد! لكن ليس بالنسبة إليك.

تعلمك تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أنه عندما لا تتحقق أهدافك عند (النقطة ت) بعد تعرضك للرفض عند (النقطة أ)، ستكون سلبية لكنها جيدة بالنسبة إليك. لأنك عندما تتعرض للرفض من غير المعقول أن تشعر بالسعادة إذ سيكون الأمر وكأنك فعلاً كنت تريد أن يرفضك الآخر.

كما أنه من الصحي أو الجيد أن تبقى مشاعرك حيادية عند تعرضك للرفض لأن ذلك من شأنه أن يثنيك عن تحقيق أهدافك بإقامة علاقة متينة ومحاولة التقرب من شخص آخر.

إن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تقول لك إنه من الأفضل أن تشعر بالضيق إذا لم تتحقق أهدافك، لأنك لو لم تفعل فلن يكون لديك الحافز للتغلب على العراقيل التي تعترض طريقك. لكن التقنية تقول لك انطلاقاً من المنطق نفسه أنه يجب أن لا يولد لديك الفشل مشاعر غير صحية كالقلق الشديد أو الاكتئاب أو انتقاد الذات أو الغضب من الآخرين أو الإشفاق على الذات. ومثل هذه المشاعر السلبية تحول دون تحقيق أهدافك مستقبلاً بالإضافة إلى الألم الذي تسببه.

كما يجب أن تحذر من اعتماد السلوك المحبط الذي غالباً ما ينجم عن المشاعر السلبية. وبالتالي إذا كانت نتيجة الرفض أن تولد لديك شعور بالقنوط أو الكآبة فمن المحتمل أن تتصرف بخجل عندما تتعرف على أشخاص جدد أو أن ترفض التعرف عليهم حتى. هذا

السلوك نوع من الحماية تخوفاً من التعرض للرفض مجدداً وبالتالي للشعور السلبي الناجم عنه. أو قد تتبع السلوك النقيض أي أن تسارع إلى التعرف على أكبر عدد ممكن من الأشخاص لعلك تحتفظ ولو بالبعض منهم إذا رفضك الآخرون.

إن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تنفرد بالتالي : بإمكانك أن تختار مشاعرك وسلوكك. عندما تعترض العراقيل (النقطة أ) تحقيق الأهداف، الخيار يعود إليك في أن تكون مشاعرك سلبية أو إيجابية وفي أن يكون سلوكك مفيداً أو محبطاً. في غالب الأحيان سيكون لديك رد فعل (النقطة ت) عند تعرضك للرفض (النقطة أ) لكن يعود إليك ما سيكون عليه رد فعلك.

هنا يأتي دور الأفكار أو (النقطة ب)، أي رأيك وأفكارك حول العراقيل (النقطة أ). وتشمل الأفكار التفضيلات والأماني والحاجات، كما تشمل المطالب المطلقة وما تعتبره من المطالب والموجبات. وبالتالي (فالنقطة ب) تشمل أفكاراً متباينة قد تؤدي إلى نتائج (النقطة ت) سلبية أو إيجابية.

لنأخذ التفضيلات أولاً. لنفترض أن هدفك المهم هو إقامة علاقة ثابتة مع شخص معين إلا أنه يرفضك (النقطة أ) قائلاً "لا أريدك في حياتي! أنت لست الشخص المناسب لي!".

لنفترض أن موقفك الأساسي (النقطة ب) من الرفض (النقطة أ) هو مجرد أمنية أو تفضيل: "أتمنى فعلاً لو أعجب بي فلان وأفضل لو تقبلني. لكن لديّ خيارات أخرى، اذ أستطيع أن أتعرف على أشخاص آخرين مناسبين. حتى ولو لم أوفق في إقامة علاقة طويلة ثابتة إلا أنني أقدر أن أجد السعادة في علاقات عابرة أو حتى بالعيش وحدي! لكن كيف أعثر على نوع الشخص المناسب الذي أفضله؟".

عندما يكون موقفك (النقطة ب) تفضيلي فعلاً، كيف سيكون شعورك عندما تعترضك العراقيل (النقطة أ)؟ الجواب هو على الأرجح الحزن وخيبة الأمل. إنها مشاعر جيدة لأنك لا تحصل على ما تريد فعلاً وهذه المشاعر السلبية ستحفزك للاستمرار في المحاولة حتى تنجح. إن المشاعر السلبية مثل الحزن وخيبة الأمل والأسف تحفزك لتسعى إلى تغيير العراقيل (النقطة أ) والتغلب عليها. إنها مشاعر سلبية لكنها مفيدة. من الجيد أن تكون لديك مثل هذه المشاعر

عندما تصطدم رغباتك بالعراقيل. حاول أن تكون مواقفك تفضيلية لأنها تساعدك أكثر.

في المقابل، عليك الحذر من أن يكون موقفك متطلباً أو آمراً. لنفترض أن الشخص الذي اعتبرته مناسباً رفضك (النقطة أ) وموقفك هو التالي "لا يمكن أبداً أن أتعرض للرفض! يجب أن يتقبلني! أنا بحاجة إلى علاقة ثابتة وإذا فشلت في هذه العلاقة فهذا معناه أنني شخص لا قيمة له! هذا الرفض مرعب ولا يحتمل! من الأفضل أن أتوقف عن محاولة إقامة علاقات ثابتة!". ماذا سيكون إذن رد فعلك (النقطة ت)؟

على الأرجح الاكتئاب والهلع وكره الذات. وماذا ستكون نتيجة المواقف المتطلبة (النقطة ب) والمشاعر السلبية (النقطة ت)؟ لا شيء. كل ما سيحصل هو أنها ستجعلك تنطوي عن الآخرين وتتجنب التعرف عليهم أو أن تقيم علاقات مع أشخاص لست مقتنعاً بهم فعلاً وهو خيار بعيد كل البعد عن أن يكون مثالياً.

باختصار، عندما العراقيل (النقطة أ) تُحْبط أهدافك المهمة إذا كان موقفك تفضيلياً (النقطة ب) أي أنك تتمنى أو تفضل لو تحقق هدفك، فإن موقفك هذا سيشجعك على الاستمرار في المحاولة أو البحث وبالتالي فمشاعرك ستكون سلبية إنما مفيدة (النقطة ت) لأنها ستؤدي إلى أفعال بناءة. أما إذا كان موقفك (النقطة ب) أن ما تريده بات مطلباً لا مفر منه فإن المشاعر التي ستنتابك ستكون غير مفيدة وهدامة وستكون نتيجتها سلوكاً محبطاً (النقطة ت). يبدو الأمر وكأنه تسلسل من (النقطة أ) إلى (النقطة ت)، لكن في الواقع العلاقة بين (النقطة ب) و(النقطة ت) هي الأهم لأن موقفك وطريقة تفكيرك من (النقطة أ) هما إلى حد كبير وراء المشاعر والسلوك في (النقطة ت).

إذا كانت المبادئ الثلاثة حول العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك دقيقة وقد أثبتت العديد من الدراسات والعلاجات النفسية أنها كذلك، فإن لديك القدرة على أن تقارن مواقفك وأن تتبين كيف تؤدي المواقف المتصلبة والمتطلبة إلى مشاعر وسلوك هدامين، وأن تغيرهما إلى مواقف تفضيلية بدلاً من مطالب غير واقعية.

لنفترض أن هدفك بالتعرف على فلان انتهى بالفشل لأن فلان وهو "الأنسب" لك رفضك (النقطة أ). أنت تشعر بالحزن وتفقد الثقة في نفسك (النقطة ت) وتتوقف عن محاولة

البحث عن شخص جديد (النقطة ت). أنت تشعر باليأس وتريد أن تغير شعورك عند (النقطة ت) ليصبح إيجابياً، لكن كيف؟

الحل هو بالانتقال إلى (النقطة ث) أي التفنيد - عندما تحدد المواقف الهدامة (النقطة ب) وتفندها في (النقطة ث) إلى أن تحولها إلى أفكار منطقية سليمة أو تفضيلات. يتم ذلك عبر ثلاث طرق رئيسية هي: التفكير والشعور والتصرف بشكل مختلف.

الفكرة هي الأساس

عندما تدرك أن مشاعرك وسلوكك مضران (أي يخالفان أهدافك) أنت تفترض أن لديك تفضيلات جيدة (أفكار منطقية) وتطلبات وواجبات مبالغ بها (أفكار غير منطقية). وبعد التفكير يتبين لك أن الثانية تنطبق أكثر: "لا يمكن أبداً أن أتعرض للرفض! يجب أن يتقبلني! أنا بحاجة إلى علاقة ثابتة وإذا فشلت في هذه العلاقة فهذا معناه أنني شخص لا قيمة له! هذا الرفض مرعب ولا يحتمل! من الأفضل أن أتوقف عن محاولة إقامة علاقات ثابتة!".

الخطوة التالية هي تفنيد (النقطة ث) هذه الأفكار غير العقلانية ضمن ثلاث طرق: 1 - التفنيد الواقعي 2 - التفنيد المنطقي و3 - التفنيد العملي. وذلك لتتوصل إلى (النقطة ج) وهي الفلسفة الجديدة الفعالة.

لنجرب طرق التفنيد هذه.

1 - التفنيد الواقعي "أين الدليل على أنه من غير المقبول أبداً أن أتعرض للرفض؟ - الجواب (النقطة ج) الدليل غير موجود إلا في مخيلتي! لأنه لو كان هناك قانون في الكون يحتم أن يتقبلني الآخرون في كل مرة لكان هذا ما حصل. الواقع هو أنني تعرضت للرفض وقد أتعرض مجدداً في المستقبل. السؤال هو ماذا عساي أن أفعل لأتعرض للرفض أقل في المستقبل وليتقبلني الناس أكثر؟ أنا أفضل أن يتقبلني المجتمع لكنه ليس أمراً حتمياً".

2 - التفنيد المنطقي "أنا أرغب فعلاً في إقامة علاقة ثابتة لكن ما الذي يجعلني أفكر أنني أحتاج إلى ذلك تماماً؟ كيف استنتجت أن خسارة هذا الصديق المحتمل جعلت مني شخصاً غير جدير؟ - الجواب (النقطة ج) "إن ما حصلت هو أنني فشلت هذه المرة لكنني لست شخصاً فاشلاً في المطلق. لا أستطيع أن أنطلق من لقد أسأت التصرف هذه المرة إلى أنا شخص سيئ لا قيمة له".

3 - التفنيد العملي "لو واصلت التفكير أنه من غير الممكن أبداً أن أتعرض للرفض وأنا شخص لا قيمة له إذا تعرضت للرفض، هذا الرفض مرعب والوضع لا يحتمل! أين ستؤدي بي هذه الأفكار غير العقلانية؟" - الجواب (النقطة ج) (فلسفة جديدة فعالة). كل ما سيحصل هو أنني سأجعل نفسي بائساً جداً وسأقتنع بأن أي شريك جيد لن يتقبلني وهذا الاقتناع سيزيد في احتمالات الفشل لاحقاً. كما أنني سأمتنع عن البحث عن شريك حتى قد لا أعثر عليه أبداً، أو في حال عثرت عليه فإن قلقي من أن أخسره لاحقاً قد يدمر العلاقة".

عندما تواجه باستمرار الأفكار الهدامة وغير العقلانية بطرق التفنيد هذه، ستتوصل بسرعة إلى الأرجح إلى أفكار منطقية تفضيلية على غرار "أنا أكره أن يرفضني فلان، لكن يمكنني أن أعثر على شخص آخر يتقبلني وحتى لو لم أفعل فإن حياتي ستكون سعيدة. من الأفضل طبعاً أن ألقى الاستحسان لكنه ليس أمراً محتماً! أنا أريد ما أريده لكن لا أحتاج إليه تماماً! فشلت هذه المرة لكنني لا أصبح فاشلاً في المطلق. الرفض شعور مزعج لكنه ليس مرعباً أو فظيعاً. لن أتقبل الرفض أبداً لكن يمكنني تحمله والاستمرار في العيش بسعادة".

إذا كنت عندما تعترضك العراقيل تنتهج سلوكاً هداماً وتلاحظ أن موقفك متطلب ومبالغ به، لكنك تستمر في تفنيد هذه الأفكار، فإنك ستتوصل لا محالة إلى أفكار منطقية سليمة تحول الشعور السلبي إلى إيجابي، كما أنها ستساعدك على تحقيق أهدافك بدرجة أكبر والتعرض لخيبات أمل أقل.

إن التفنيد الفعلي والمتكرر للأفكار المحبطة يساعدك كثيراً إذ يؤدي إلى أفكار بناءة وسلوك أفضل. هل هناك حلول أخرى؟ هناك العديد من الطرق القائمة على تحليل التفكير والسلوك والمشاعر. كما ذكرت في كتب سابقة إن تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك تعددية ومتنوعة، وسآتي على ذكر أفضل وسائلها في مراحل لاحقة من الكتاب.

4

التغيير ممكن لو شئت

خمسة مبادئ لبدء التغيير بنفسك

❀

على مدى الاف السنين كتب الفلاسفة "بإمكانك أنت أن تساعد نفسك على حل مشاكلك الانفعالية". هذا ما قاله الآسيويون القدامى مثل كونفوشيوس وغوتاما بودا ولاو تسو وغيرهم، وقدامى الإغريق والرومان مثل زينو وأبيكوروس وسيسيرو وسينيكا وأبيكتيتوس وماركوس أوريليوس.

إن فكرة قدرة الإنسان على مساعدة نفسه استمرت في كتابات العديد من مؤلفي وفلاسفة العصر الحديث مثل ميمونيديس وسبينوزا وكانت وإيميرسون وثورو وديوي وراسل. إلا أن هذه الفكرة، للأسف، واجهت انتقادات حادة من سيغموند فرويد وغيره الذين اعتبروا أن الطريقة "الأفضل" لتساعد نفسك هي ببدء علاج كلامي مع اختصاصي. وساند ألفرد أدلير وكارل يونغ وإيريك فروم وكارن هورني وكارل روجز هذا المبدأ، كما هو حال العديد من الاختصاصيين في أيامنا هذه. إذا كنت تشعر بالضيق أو الكآبة أو الغضب، من الأفضل أن تقصد اختصاصياً وتستعد لأشهر أو سنوات من العلاج الكلامي للتخلص مما يزعجك.

هذا كله جيد. لكن النتائج ليست باهرة. لقد مارست العلاج النفسي بجد طيلة 55 عاماً وحضرت جلسات مع المرضى أكثر ربما من أي اختصاصي آخر. وفي سن الـ 85 لا أزال أعاين المرضى بين التاسعة والنصف والحادية عشرة صباحاً بالإضافة إلى ترؤس جلسات العمل مساء كل جمعة مع المتطوعين، ولا يمكن بالتالي اعتباري كسولاً!

في مطلع العام 1955 ، ساهمت في تغيير العلاج النفسي عندما بدأت علاج السلوك الإدراكي والعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك. إنه من أهم العلاجات الكلامية إذ أتحادث مع المرضى، كما أنه علاج مبني على العلاقة، فأنا أسعى قدر المستطاع إلى تقبل المرضى من دون أي شروط سواء كانوا يحسنون التصرف أو ودودين أم لا. كما أنني أعلمهم كيف يتقبلون ويسامحون أنفسهم من دون شروط وأياً كانت الظروف إنما ليس بالطبع على كل ما يقدمون عليه. كما أن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تتضمن الكثير من التدريب على المهارات الاجتماعية والتفاعلية بين الأفراد.

لقد شعرت منذ البداية بدافع كبير إلى إشراك الجميع في التقنية مما شجعني على تأليف العديد من الكتب أولها في العام 1956 "كيف تعيش مع مضطرب نفسي (عُصابي)؟" بالإضافة إلى العديد من الأشرطة المسجلة والمحاضرات. وكرت سبحة كتب المساعدة الذاتية ومن بينها "دليلك إلى الحياة العقلانية" الذي حقق نجاحاً هائلاً شجع العديد من الاختصاصيين إلى تأليف كتب حول علاج السلوك الإدراكي.

وغالبية كتب المساعدة الذاتية تركز على النقطة التالية: بإمكانك أنت أن تساعد نفسك على حل مشاكلك الانفعالية. من أين تبدأ؟ بصفتي مطلع على الفلسفة ومعالج نفسي، فإن جوابي هو بأن تعتمد مواقف بناءة. بإمكانك أن تتغيّر بمجرد أنك تفكر أنك قادر على ذلك. سنعاين في الفصل التالي بعض الأفكار المهمة لتبدأ التغيير بنفسك.

الفكرة الأولى:

"بما أنني السبب في معظم الضيق الذي أعانيه، بيدي المفتاح لوضع حد له".

كما ذكرت في الفصول السابقة، التحليل النفسي ومعظم الأشكال الأخرى للعلاج النفسي تقول لك إن الأهل والتربية والبيئة ومشاكل الماضي هي السبب في الضيق الذي تعانيه. هراء! هذه المواقف قلة ما تفيد بقدر ما تضر. إنها تساهم في الضيق لكن من النادر أن تكون السبب وراءه. أنت السبب، فكما أنت قادر على إمتاع نفسك، أنت قادر على إيذائها.

عندما تسيء إلى نفسك، غالباً ما تنفي ذلك وتميل إلى إلقاء اللوم على الآخرين لأفكارك أو سلوكك المحبط. "لقد أغضبتني" - " لقد أحزنني صديقي" - "الطقس يحمل على

الكآبة" - "هذا الموقف يجعلني قلقاً". كلها أفكار خاطئة. لكن هذه الطريقة في التعاطي يتبعها كثيرون واعتمدها العديد من المفكرين والمؤلفين والمؤرخين وعلماء الاجتماع على مر العصور.

لماذا نلجأ إلى هذه الاستنتاجات الخاطئة؟ لأنها الطريقة الفطرية للتفكير. والعديد من الأشخاص يتوصلون إلى هذه "الخلاصة" بعد مراجعة مواقف مختلفة من حياتهم. إن الإنسان بطبيعته ميال إلى التأثر بآراء الآخرين وهو غالباً ما يجد صعوبة في رؤية ما نسميه الواقع وتقبل العديد من جوانبه السيئة وتحمل مسؤولية العديد من الأمور السيئة التي تحصل له. إنه يفضل أن يلوم الآخرين والظروف لهذه الأحداث، ومع أن وجهة النظر هذه على حق إلى حدّ ما إلا أنها مضلّلة غالباً.

لنأخذ مثالاً بسيطاً من الطفولة. بينما تتناول فطورك، تقوم عن غير قصد بكَبّ كوب الحليب فتوسخ الطاولة وينهرك والداك على فعلتك. لكنك تحزن وتبدأ بالبكاء وهنا إما تتعرض للنهر مجدداً أو للضرب بسبب بكائك مما يزيد من استيائك ويجعل من الصعب تهدئتك ولو تدخل أفراد آخرون من العائلة.

عندما تنظر إلى هذه الحوادث المشابهة كطفل، ترى أنك دلقت الحليب وأنه أدى إلى سلسلة من الأمور "السيئة" فتربط بين الاثنين: الحادث أي كَبّ الحليب (النقطة أ) والنتائج (النقطة ج) أي صراخ الوالدين واستياؤك ثم تعرضك للضرب أو للصراخ مجدداً مما زاد من استيائك وجعل من الصعب تهدئتك. إلا أن الاعتقاد الخاطئ هنا هو أن تقتنع أنك السبب في كل ما حدث.

عندما تنظر إلى هذا التسلسل للأحداث قد تعتبر أن كبّ الحليب (النقطة أ) أمر "سيئ" أو "مؤسف" لأنه أدى إلى نتائج سلبية. لكنه ليس جيداً أو سيئاً بحد ذاته، لأن بعض الأطفال وعائلاتهم قد ينظرون إليه ويعتبرونه (النقطة ب) أمراً طريفاً لأن الطفل - أي أنت - كنت تستمتع بطعامك وتتعلم وتستكشف بنفسك كيف تتعاطى مع حادث كبّ الحليب. وتكون النتيجة (النقطة ج) أن يضحك الجميع للحادث.

إلا أن عائلات أخرى قد ينظرون إلى الحادث نفسه (النقطة أ) على أنه أمر فظيع لأنهم يعتبرون (النقطة ب) أن كَبّ الحليب عمل سيئ وبالتالي ينهرونك (النقطة ج) على إساءة

تصرفك، أو على حماقتك لأنك وسخت ثيابك ولأنك لم تسكت عن البكاء عندما حاولوا تهدئتك.

بتعبير آخر، النتائج (النقطة ج) المترتبة على سكب الحليب عن غير قصد (النقطة أ) ليست ناجمة أو محددة بالنسبة إلى (النقطة أ). في هذه الحالة وفي غيرها، (النقطة ج) تلي أو تترتب على (أ) لكن (أ) ليست المسبب. كما ذكرت في الفصلين الثاني والثالث، (النقطة ج) مردها أيضاً إلى (النقطة ب) أي موقف عائلتك أو أهلك أو أنت من (النقطة أ).

هذا ما حصل لك مراراً في طفولتك وفي مراحل أخرى من حياتك. حوادث معينة (النقطة أ) تأخذ صفة "جيدة" أو "سيئة" ولو أنها ليست كذلك بحد ذاتها. إن موقفك (النقطة ب) من (النقطة أ) يعتمد على عوامل عدة تحملك أو الآخرين على اعتبار (النقطة أ) جيدة أو سيئة.

وعليه، إذا كان والداك متفهمين ويميلان إلى اعتبار معظم ما تقوم به (النقطة أ) بما فيه كب الحليب أمراً "جيداً"، فسيكون موقفك مشابهاً. وإذا كانا يعتبران معظم ما تقوم به (النقطة أ) "سيئاً" فهذا ما سيحصل معك. إلا أنك تنسى أن موقفك أنت أو هم هو ما يجعل حادثاً ككب الحليب "جيداً" أو "سيئاً".

إذا أدركت فعلاً أنك السبب وراء معظم الضيق الذي تسببه الحوادث (النقطة أ)، سيكون بيدك الحل لعدم القيام بذلك مجدداً. لا تفكر أن بإمكانك أن تتغيّر كلياً أو أن تغير شخصيتك لأن هناك ميولاً اجتماعية وبيولوجية قوية لتبقى على ما أنت عليه. كما أنك اعتدت على القيام بالأمور "الجيدة" و"السيئة" لسنوات عدة، فلا توهم نفسك أن بإمكانك أن تتغير كلياً. من الممكن مع الجهد والممارسة أن تحقق تغييرات ملحوظة لكنها لن تكون كاملة أو مثالية أو مطلقة. الثبات والمداومة مهمان لكن لا تقنع نفسك أن عليك أن تكون كاملاً.

عليك أن تكتشف ما يناسبك. الحلول، حتى تلك المذكورة في هذا الكتاب، لا تنطبق على الجميع. جرب ما تعتقد أنه سينفع وقدر جهودك إذا حصل ذلك أو لم يحصل. وإذا لم تنجح، فكر بحلول أخرى. إذا كنت تجد صعوبة في التغيير عليك ربما باللجوء إلى اختصاصي. أما إذا كنت تعاني من مشاكل جدية فقد تكون تعاني من خلل جسدي ينعكس على نفسيتك.

قد تعمل الناقلات العصبية في دماغك على نحو ناقص. قد تكون الظواهر والعمليات الكيميائية لديك بعيدة عن التوازن. على كل الأحوال عليك أولاً بوسائل المساعدة الذاتية والعلاج النفسي. لكن لا تستبعد الأدوية في بعض الحالات، فقد تؤمن الراحة فعلاً.

عليك أن تختبر ما يناسبك. احذر من الدجالين الذين يدعون اجتراع المعجزات. لا تقصد إلا الاختصاصيين. لا تقصد أبداً أي شخص يدعي علاجاً سريعاً وليس لديه أي شهادات تدعم مزاعمه.

لنعد إلى المواقف لا سيما إزاء التغيير. يجب أن تفكر أولاً ثم تقتنع قبل أن تشعر فعلاً بأنك تسيطر على عواطفك أنت، لا على أفكار أو سلوك الآخرين. بل مصيرك أنت وإليك بعض الأمثلة.

الفكرة الثانية

"أكيد أن بوسعي أن أقلل من الأفكار غير العقلانية التي تسبب مشاكل السلوك واضطراب المشاعر".

كما ذكرت في الفصول الثلاثة السابقة، أن الخيار يعود إليك إلى حد كبير في أن تشعر بالضيق أم لا عندما تعترضك المشاكل. غالباً ما لن يكون بإمكانك التحكم في الحوادث (النقطة أ) الطارئة لكنك تتحكم إلى حد كبير في أفكارك وموقفك (النقطة ب) من (النقطة أ). وبالتالي بإمكانك التحكم في النتائج (النقطة ج) المترتبة على (النقطة ب).

عندما تطرأ حوادث أو أمور غير سارة (النقطة أ) يمكنك أن تقول لنفسك عند النقطة ب "أنا لست مسروراً بهذا الأمر (النقطة أ) لذا سأرى إذا كان بإمكاني أن أغيره أو أزيله. لكن إذا لم أتمكن من ذلك فهذا مؤسف. سأتحمل الوضع وأحاول قدر المستطاع التكيف مع ما لا أستطيع تغييره. وسأرى لاحقاً إذا كان من الممكن تحسين الوضع".

هكذا، إذا واجهت مشاكل في العمل، في علاقاتك أو في مزاولة رياضة ما (النقطة أ) يمكنك أن تقنع نفسك (النقطة ب) أنك لا تحب الفشل، لكنه ليس فرصتك الأخيرة، وليس نهاية العالم. ستشعر عندها (النقطة ج) بالحزن أو بخيبة الأمل وهي مشاعر سلبية مفيدة، لكنك لن تنتقل إلى القنوط أو الكآبة وهي مشاعر محبطة وغير مفيدة.

لكن لنفترض أنك واجهت الفشل نفسه (النقطة أ) وأنك مقتنع تماماً (النقطة ب) أنه "من غير الممكن أبداً أن أفشل! إنه أمر فظيع! لأن الفشل يجعل مني إنساناً غير جدير"، فأنت تسبب النتيجة (النقطة ج) بأنك تشعر بالقلق والكآبة أو تكره نفسك مع ما يترتب على ذلك من سلوك مدمر كالانطواء أو الإدمان أو السلوك الوسواسي.

تحثك تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" في هذه المرحلة على تقبل المسؤولية ليس لمعظم الأمور السيئة التي تواجهك (النقطة أ) بل لمواقفك أو أفكارك منها (النقطة ب). إنها تعلمك كيف تجعل مواقفك تفضيلية "أود لو كانت (النقطة أ) أفضل مما هي عليه، ولكن إذا كانت بغيضة سأجد طريقة لأتكيف معها ولا أصر على أنها يجب أن تكون أفضل لتتحسن حياتي. إنني إما سأغير (النقطة أ) أو سأجد طريقة لأتعايش مع الوضع وأظل سعيداً بالرغم منها". إذا حافظت على المواقف التفضيلية، ستجد أنك تشعر بالأسف أو الخيبة لعدم حصولك على مرادك. لكن هذه المشاعر السلبية مفيدة لأنها تشجعك على تغيير الأمور السلبية (النقطة أ) أو للتعايش معها من دون أن تسبب اضطراباً لا ضرورة له لنفسك بسببها.

كما تعلمك تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أنك عندما تصر على أن (النقطة أ) يجب أن لا تكون أبداً بهذا القدر من السوء، أنت توجد أفكاراً مضطربة وغير عملانية. وبالتالي عندما تفكر (النقطة ب) "لا يمكن أبداً أن لا أحصل على موافقة فلان"، ستجعل نفسك تصاب بالخوف مما إذا كنت ستخسره لاحقاً في حال حصلت على قبوله. إن تحويل رغبة إلى حاجة أساسية مطلقة سينعكس عليك سلباً لا محالة. وكنت تفكر أن والدك أو والدتك سبب تعاستك اليوم! أنت السبب. لقد تقبلت رأيهم بأنك تحتاج إلى التقدير ولست فقط تريد الحصول على استحسان الآخرين.

بفضل تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" ستدرك أنك عندما تفكر أو تشعر أو تتصرف بما يتنافى مع مصالحك فهذا مرده في غالب الأحيان إلى كونك تنقل أحد أهدافك أو تفضيلاتك إلى فرض صارم لا مفر منه. لماذا تقوم بذلك؟ لأنك إنسان والإنسان يحول أمانيه بسهولة إلى مطالب متشددة.

قد لا يكون هذا التصرف سليماً، لكنه يقوم به غالبية الناس. وعندما لا تحصل على أي

شيء تشعر أنه لا بد أن تحصل عليه تستنتج على الفور "إنه أمر فظيع! لا أحتمله" (سأموت إذا حرمت منه) "وأنا إنسان فاشل لأنني لم أحقق ما أريد" و"الآن، وقد فشلت في تحقيق ما يجب أن أحصل عليه، لن أتمكن أبداً من تحقيق أهدافي الأخرى!".

لحسن الحظ، أن الإنسان لا يقتصر فقط على ميول هدامة تزعجه بل لديه ميول بناءة يمكنه الإفادة منها لإزالة الضيق الذي يعانيه. ومع أنه لن يتمكن في غالب الأحيان من تغيير ما يزعجه (النقطة آ) إلا أنه من الممكن دائماً تغيير موقفه (النقطة ب) ومشاعره (النقطة ج) منها. لأنه بما أنه السبب في الضيق، فهو القادرعلى إزالته.

الفكرة الثالثة

"مع أنني معرض للخطأ وللتأثر بالمضايقات إلا أن لديّ القدرة على التفكير والشعور والتصرف بشكل مختلف وبالتالي التقليل من الضيق الذي أعانيه".

لا أحد يولد مضطرباً. لقد تعلمت واكتسبت الأفكار والمشاعر والأفعال المحبطة. الموجود بالفطرة هو ميول بناءة وميول هدامة. لكن لا تلم نفسك على تربيتك أو ميولك الهدامة، فقد اكتسبتهما بشكل طبيعي.

الإنسان معرض بطبيعته وبعيد عن الكمال. ومهما كنت موهوباً أو ذكياً فأنت معرض لارتكاب الأخطاء، بحكم طبيعتك البشرية ولأنك حيّ. قد لا يروق لك الوضع لكن من الأفضل أن تتقبله. ستقدم مراراً على أفعال قد تضر بك أو تحبطك، لأنك إنسان سواء أعجبك الأمر أم لا.

لكن الأمر ليس بهذا السوء فهناك خيارات متاحة أمامك. لمجرد أنك معرض للقيام بأفعال محبطة ليس معناه أن عليك أن تفعل ذلك. قد تنشأ على أن تأكل كمية هائلة من الآيس كريم أو أن تدخن ثلاث علب سجائر في اليوم أو أن تعيش في الفوضى في منزلك أو مكتبك، لكن ذلك ليس معناه أنك ملزم بذلك.

من الطبيعي أن لا تكون لديك حرية الاختيار المطلقة. فهناك تأثير التركيبة الوراثية والتربية إلى حد ما. لكن بإمكانك أن تختار أن تأكل القليل (أو حتى تمتنع عن) الآيس كريم أو تقلع عن التدخين أو تحافظ على نظافة وترتيب منزلك. يمكنك أن تعامل أطفالك بعطف حتى

ولو كانت تربيتك قاسية.

الخيار يعود إليك بشكل خاص لجهة موقفك (النقطة ب) من العراقيل التي تعترضك (النقطة أ). قد تكون ميالاً بالفطرة إلى التبرم وقد شجعك أهلك أو تربيتك أو أصدقاؤك على لوم نفسك والآخرين وحتى العالم. قد تحول بسهولة أماني بسيطة إلى مطالب مدمرة ومطلقة. لكن على الرغم من العوامل الوراثية والعائلة والتربية والطباع، ليس من الضروري أن تسبب الضيق لنفسك من دون داعٍ.

أياً كانت تربيتك أو طباعك، عندما تعاني من الضيق، أن موقفك (النقطة ب) مبني على أفكار هدامة الآن. أحد تعاليم تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" هو أنك تسبب الضيق لنفسك إلى حد كبير بأن تأخذ الأهداف والقيم والتفضيلات وتحولها إلى مطالبات وضرورات وفروض صارمة ومحتمة. لا شك في أن للأهل وللتربية دوراً في ذلك لكنك أنت من يختار تحديد تلك المطالب لنفسك.

لكن الأسوأ - أو ربما من جانب آخر الأفضل - هو أنك وأياً كانت الظروف التي تقبلتها في البدء سواء باعتماد الأفكار غير العقلانية لغيرك أو بابتكار أفكار هدامة لنفسك، فأنت لا زلت تتمسك بها الآن. أنت تفكر الآن أن أداءك يجب أن يكون ممتازاً وأن الآخرين يجب أن يعاملوك بعدل ومودة وأن الظروف التي لا تروق لك ليس من المفروض أن توجد أصلاً. مهما حصل لك في الماضي، فإن موقفك الآن (النقطة ب) هو ما يسبب لك الضيق. بالتالي، بإمكانك أن تغير الآن ما يزعجك. الخيار لك.

الفكرة الرابعة

الاضطرابات النفسية تشمل أفكاراً ومشاعر وأفعالاً بإمكاني تغييرها".

ليس بشكل تام بالطبع! يمكنك أن تقنع نفسك "لست بحاجة لتناول طعام جيد ويمكنني أن أتحمله ولو كان فاسدا"، لكن من الأفضل لو لا تقنع نفسك "لست بحاجة إلى الطعام أبداً" بل من الأفضل لو تفكر "لست بحاجة مطلقة إلى الكثير من المال لأعيش سعيداً" كما من الأفضل لو لم تفكر "أستطيع أن أعيش بسعادة مطلقة حتى ولو كنت مشرداً ومعدماً".

لكن بما أنك أنت من أوجد الأفكار السلبية نتيجة تعرضك للرفض وبما أنك لا تزال تصر أن

هذا الشخص يجب أن يقدرك ، يمكنك أن تتوقف عن المطالبة بقبوله لك وبالتالي التوقف عن الشعور بالأسى لنفسك. قطعاً نعم ، إذا كنت أنت ما أسميه "عصابياً اعتيادياً لطيفاً".

التغيير ممكن إذن ، إلاّ إذا كنت مقتنعاً بأنك غير قادر عليه. يشمل الاضطراب النفسي عادة مشاعر قوية كالهلع أو الاكتئاب كما يتضمن أفكاراً وأفعالاً. عندما تشعر بالقلق أنت تفكر بطريقة تحمل على القلق (مثلاً "أنا لا أعبر عن نفسي كما يجب. إنه أمر فظيع!) ويكون سلوكك غير مرضٍ (كأنك تمتنع عن التحدث أمام حضور). عندما تراودك أفكار هدامة (أنا غبي فعلاً) شعورك سيكون سلبياً (الكآبة) وأفعالك أيضاً (تجنب المدرسة أو الدروس). عندما يكون سلوكك غير سليم (تجنب رياضة معينة) تفكيرك سيكون غير منطقي (سأخسر دائماً وسيضحكون عليّ) وشعورك سيكون الاستياء (كأن تكره نفسك).

بما أن الاضطراب يشمل مشاعر وأفكاراً وأفعالاً كلها في النهاية هدامة ، يمكنك أن تشن حملة ثلاثية ضدها : تغير طريقة تفكيرك وشعورك وسلوكك. لهذا السبب ذكرت سابقاً أن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" متعددة الوسائل لأنها تمدك بسبل مختلفة لتساعدك على تغيير آرائك وشعورك وسلوكك.

هل أي من هذه الوسائل ناجحة في أي وقت لمواجهة أي مشكلة؟ بالطبع لا. جون وجوان وجيم كانوا مضطربين جداً من حضور حفلة أقامتها الشركة ، إذ كان الثلاثة يخشون من أن لا يحسنوا الاختلاط بالآخرين أو أن لا يتقبلهم زملاؤهم. جون أقنع نفسه "إذا ذهبت ولم أنجح في الاختلاط بالآخرين ، فلا بأس". جوان قلقت كثيراً من الذهاب والاختلاط لكنها استخدمت تقنية التصور المنطقي الانفعالي لتخفف شعورها بحيث اقتصر على الأسف والخيبة بدلاً من الهلع والكآبة. أما جيم ، فلم يغير أفكاره المحبطة بل أرغم نفسه على الذهاب والتحدث إلى أكثر من عشرة أشخاص حتى بدأ يشعر بالارتياح. الثلاثة استخدموا تقنيات مختلفة لكنهم توجهوا في النهاية إلى الحفلة واستمتعوا بوقتهم. جين ، التي كانت في بادئ الأمر رُهابية أكثر من أي منهم ، حصلت على بعض دورات في العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك ، واستخدمت طرقاً علاجية مختلفة شملت التفكير والشعور والسلوك ، وتغلبت ليس فقط على مخاوفها من حضور الحفلات بل على العديد من المضايقات أيضاً. الخلاصة : العديد من الطرق العلاجية قد تكون نافعة. عليك أن تختار ما يناسبك وتلتزم به فعلاً.

الفكرة الخامسة

التخفيف من الضيق يتطلب جهداً متواصلاً*.

من المؤكد أن بإمكانك أن تغير العديد من الأفكار السلبية أو المشاعر المحبطة إنما بعد الجهد والممارسة. كنت تعتقد أن هذه الفكرة بديهية؟ ليس بالنسبة إلى العديد من اختصاصيي العلاج النفسي. لكن العديد من المعالجين الذين يدعون تحقيق المعجزات ينسون أن الإنسان معرض بحكم طبيعته للتأثر بالمضايقات. كما أن التربية والأهل يلعبان دوراً في زيادة نسبة التأثر. الإنسان نفسه يتعود منذ الطفولة على سلوكه المسبب للاضطراب وأخيراً يزيد عليه مساهمة الأصدقاء أو أجواء العمل أو حتى المعالجين الجُهّال في تضخيم السلوك الهدام. فلا عجب أن تطلب الأمر جهداً ومثابرة للتوصل إلى نوعية حياة أفضل.

يمكنك أن تحقق ذلك والأمر لا يتطلب سحراً بل جهداً ومثابرة باستمرار.

5

على الطريق نحو التأثر أقل بالمضايقات

❊

عندما تتبع سلوكاً محبطاً بإمكانك أن تحدد الأفكار والمشاعر أو التصرفات التي تقوم بها وتضايقك. كما من الممكن أن تلجأ إلى تقنية علاج السلوك الإدراكي الانفعالي لإزالة الضيق. إذا واصلت السعي لاكتساب مواقف منطقية ومساعدة فإن نسبة تأثرك بالمضايقات ستتدنى. وستلاحظ أن الميول نحو الكآبة والغضب والقلق الشديد لن تعاودك إلا نادراً. وفي حال فعلت فإنك تعلم ما عليك القيام به لمواجهتها أي تغيير المطالب الصارمة إلى واجبات ومطالب بإمكانك القيام بهذا!

إذا كنت مصمم فعلاً على أن تتأثر أقل بالمضايقات وأن تصبح أحد الأشخاص القلة القادرين على مواجهة المصاعب والعراقيل والتعامل معها من دون تذمر، يمكنك أن تتبع المبادئ المذكورة سابقاً وحتى أن تتخطاها بأشواط. ما هي هذه الأشواط؟ أن تتبع مبادئ فلسفية أساسية ستساعدك على الحفاظ على هدوئك أمام المصاعب خلافاً لغالبية الناس في هذا العالم المليء بالتحديات.

هل هذا ممكن؟ بالطبع إذا كنت جدياً في سعيك وإذا كنت تتمتع بما يسمى أحياناً خطأ بقوة الإرادة. دعني أبيّن لك ما هي، وكيف الحصول عليها.

قوة الإرادة

إن تعبيريْ الإرادة وقوة الإرادة قد يبدوان متشابهين إلا أنهما مختلفان. الإرادة معناها

الخيار أو القرار. أنت تختار أم لا القيام بأمر ما وتقرر أم لا شيئاً آخر. وكأي إنسان لديك حرية نسبية في الاختيار أو اتخاذ القرارات. فأنت ستختار أو تقرر ما إذا كنت ستشتري سيارة أم لا. قد لا تملك المال لشرائها أو لا تتقن القيادة ومع ذلك تقرر الشراء وتقرر تأمين المال لذلك واكتساب المهارة الضرورية للقيادة. إرادة التغيير معناها أنك قررت التغيير ثم اتخذت (ربما) الخطوات الفعلية لذلك. قوة الإرادة مختلفة وأكثر تعقيداً. أن تكون لديك قوة الإرادة معناه أن لديك القدرة لاتخاذ القرار وتنفيذه فعلياً وهذا يشمل خطوات عدة:

- أولاً، أنت تقرر أمراً ما - كأن تتأثر أقل بالمضايقات وتقول "إن التأثر أقل بالمضايقات ميزة جيدة وسأحاول جهدي أن أكتسبها".
- ثانياً، أنت مصمم على تنفيذ القرار: أي على القيام بما هو ضروري لذلك "مهما كان الأمر صعباً أو استغرق من الوقت لكنني سأسعى لأصبح أقل تأثراً بالمضايقات! أنا مصمم على أن أبذل كل جهد ممكن في سبيل التوصل إلى ذلك".
- ثالثاً، أنت تكتسب المعرفة لما عليك القيام به وما يجب الامتناع عنه لتنفيذ القرار "لأصبح أقل تأثراً بالمضايقات عليّ أن أغير من طريقة تفكيري وشعوري وسلوكي. بشكل خاص، سأتوقف عن التذمر من العراقيل التي تعترضني وسأتوقف عن اعتبار أنه من غير المفروض أصلاً أن تطرأ في حياتي".
- رابعاً، تبدأ التنفيذ عملياً "بدلاً من أن أقول لنفسي إن الظروف المعاكسة ليس من المفروض أبداً أن تطرأ في حياتي، سأقنع نفسي أن هناك سبباً وراءها وعليّ أن اتأقلم معها وأن أحاول تغييرها وأن بإمكاني تقبلها ولو أنها لا تروق لي عندما أعجز في الوقت الحاضر عن تغييرها. بإمكاني أن أفعل ذلك وعليّ أن أفعل ذلك وسأحاول أن أرغم نفسي على ذلك. كلما اعترضتني العراقيل وشعرت بالقلق منها سأتنبه إلى أنني في الواقع أطالب بأن لا تكون موجودة وسأسعى إلى تقبلها بدلاً من التذمر منها. سأغير ما يمكنني تغييره وأتقبل ما لا يمكنني تغييره. سأقوم بذلك قريباً وسأبدأ بذلك فعلاً".
- خامساً، ستواصل بعدها بثبات اتخاذ القرار بالتغيير والتصميم عليه واكتساب المعرفة الضرورية واستخدامها فعلياً وعملياً لإحداث التغيير. "بما أنني أحاول الآن أن أغير ما أعتبره فرضاً إلى تفضيل وبما أنني أتقبل من دون تذمر الظروف الصعبة التي لا يمكنني

تغييرها في الوقت الحاضر، سأستمر على هذا النحو لأحافظ على التقدم الذي حققته ولأجد وسائل أفضل بعد لمساعدة نفسي على التغيير وعلى المثابرة في جهودي".

- سادساً، إذا عاودك سلوكك القديم غير المجدي ستجد أن بإمكانك أن تقرر مجدداً أن تحزم أمرك لتحسن وضعك. ستراجع كيف يمكنك أن تغير سلوكك وستصمم على تنفيذ القرار بالاستناد إلى المعرفة التي اكتسبتها ثم ترغم نفسك على تنفيذ قرارك بالتغيير مهما كان صعباً ومهما عاودت السلوك القديم.
- سابعاً، عندما يعاودك السلوك القديم، تقبل نفسك كما هي من دون إصدار أحكام: "ها قد عدت مجدداً إلى الشعور بالضيق والقلق! ما الفائدة من محاولة استعادة قوة الإرادة للمحاولة من جديد؟". عليك أن تستعيد قوة إرادتك حتى تكون معاودة السلوك القديم أقل في المستقبل وتصبح أنت أقوى على مواجهتها.

قوة الإرادة إذن، ليست مجرد القرار أو الخيار كما يفكر الكثيرون. القوة فيها تشمل التصميم على تنفيذ أمر ما ومعرفة كيفية القيام بذلك والفعل للتنفيذ والمثابرة في الفعل مهما كان صعباً وتكرار هذه العملية مرة بعد مرة.

بعد أن قرأت كل هذا، هل أنت قادر على مثل هذا النوع من قوة الإرادة؟ بالطبع نعم - إذا كان لديك قوة الإرادة الضرورية للتنفيذ. يمكنك أن تشجع نفسك على المضي قدماً وأن ترغمها حتى على اختيار هدف وتنفيذه حتى النهاية مع ما يتضمن ذلك من اكتساب المعرفة الضرورية والأفعال المناسبة والمثابرة في الطريق مهما كانت صعبة وتكرار العملية إذا "ضعفت" قوة الإرادة.

كالعادة أن اكتساب قوة الإرادة والحفاظ عليها، يتطلبان أفكاراً ومشاعر وسلوكاً. من الأفضل لو فكرت مسبقاً بالفوائد التي تنطوي على اكتساب قوة الإرادة لتحقيق أمر ما، إذ سيكون بإمكانك أن تثبت لنفسك أن اكتساب قوة الإرادة صعب لكن الأمور ستكون أصعب على المدى البعيد من دونها. ويمكنك أن تقنع نفسك أن اكتساب قوة الإرادة يتطلب أكثر من مجرد الرغبة في ذلك، بل ينطوي على أفعال للتطبيق وهنا يكفي تحليل بسيط لتؤكد لنفسك أن النتائج التي تحققها تستحق الجهود المبذولة كالمثابرة. وعلى مستوى ثانوي، يمكنك أن تقنع نفسك أن الفشل في اكتساب قوة الإرادة مؤسف لكنه ليس مرعباً وأن الفشل لا يجعل منك إنساناً فاشلاً.

على صعيد الشعور، لاكتساب قوة الإرادة من الأفضل أن تشجع نفسك بالتركيز على الفوائد كالشعور بالقوة والقدرة على تسيير حياتك بشكل أفضل وعلى السعادة التي تجنيها في النهاية.

على صعيد السلوك، يمكنك أن ترى أن القوة في قوة الإرادة تكمن في العمل والجهد والصعوبات التي تتخطاها لتحقيق هدفك وليس فقط في الأفكار والشعور. قد تكون هناك طريق أخرى لتحقق ما تريد من دون جهد لكنني أشك في ذلك، لأن الحياة نادراً ما تقدم ثمارها بسهولة.

هل الخسارة هي بالصعوبة التي تبدو عليها فعلاً؟

بما أنك مدرك الآن لما تنطوي عليه قوة الإرادة وأنت مصمم على اكتسابها والقيام بما يلزم لتطبيقها بحيث تصبح أقل تأثراً بالمضايقات، ما هي الخطوة التالية؟

إليك أولاً بعض المواقف العامة التي تشكل نقطة انطلاق لتصبح أقل تأثراً بالمضايقات ثم تفاصيل أكثر حول تحقيق تلك الأفكار.

لنفترض أحد أسوأ الاشياء التي يمكن أن تحدث لك وهي أن تخسر أحباءك لا قدّر الله أو أن تتعرض لمرض الإيدز، أو أن تصبح مُعوَّقاً. يمكنك وأنت في هذه الظروف المأساوية أن تستمر في الحياة وأن تتذوق مباهجها ولو بشكل محدود. يجب أن تكون مصمماً على أن بإمكانك، وحتى تحت هذه الظروف السيئة، وأن تجد متنفساً تركز عليه ليساعدك على تخطي المحنة على الرغم من الألم الذي تمر به. لا تستسلم وكرر لنفسك أنه وحتى في مثل هذه الظروف المروِّعة أن بإمكانك أن تستمتع ببعض مباهج الحياة ولو ليس بالشكل الذي كان سيتاح لك لولا هذه الظروف..

التركيز هنا على إقناع نفسك فعلاً بأن مهما حصل لك أو للمحيطين بك لا شيء مرعب أو فظيع في المطلق. كما ذكرت سابقاً، الكثير من الأشياء قد تسبب الحزن وخيبة الأمل والألم وتعاكس مصالحك لكن لا شيء سيكون سيئاً 100٪ لأن الوضع يمكن أن يكون أسوأ. وأي أمر يطرأ وتعتبره سيئاً سيكون بالسوء الذي هو عليه الآن.

كانت مارلين أستاذة في مادة التاريخ وكانت تعتبر نفسها إنسانية واقعية وعملية.

وسرعان ما تعلمت تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" عندما أتت لحل المشاكل الناجمة عن طلاقها وهي في سن السابعة والثلاثين من دون أطفال بعد أن أجهضت الحملين السابقين خلال زواجها. لقد اقتنعت أن لا شيء يفرض عليها أن تصبح أماً لكنها في الوقت نفسه، شعرت أنها ستكون محرومة فعلاً لو لم تنجب طفلاً وهذا الحرمان كان أقوى مما يمكنها احتماله وولد لديها الكآبة.

أقرت مارلين أن عدم الإنجاب ليس أمراً سيئاً 100٪ لأن هناك ما هو أسوأ كالتعذيب حتى الموت مثلاً. ووافقت أن اعتبار الأمر فظيعاً معناه أنه أكثر من سيئ وعدم الإنجاب لا يندرج فعلاً في تلك الفئة. لكنها أصرت أن عدم تحقق رغبتها العارمة بالإنجاب سيكون أمراً فظيعاً بالفعل.

في البداية، لم أتمكن من إقناع مارلين بالعكس، وكلما مر الوقت ولم تتعرف على شخص جديد يصلح ليكون شريكاً لها، كانت كآبتها تزداد حتى إنها كادت تنتقل إليّ.

استمريت في محاولة تطبيق تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" وأثبت لمارلين أن اعتبار خسارتها أمراً سيئاً يجعلها تشعر بالحزن والأسى بينما اعتبارها أمراً فظيعاً يجعلها تشعر بالكآبة. الفرق هو أن الأمر الفظيع معناه أن الخسارة سيئة إلى حد أنها ليس من المفترض أن تكون أصلاً، بينما الواقع مختلف.

توصلت مارلين بنفسها إلى حل منطقي "أنت على حق. فكل درجات الشعور بالحزن على خسارتي يجب أن تكون. عليّ أن أتحمل هذه الخسارة طالما هي موجودة أو إلى أن أجد لي حلاً. لكن عندما اعتبرها أمراً فظيعاً أنا أدخل الكآبة إلى المعادلة وهي لن تساعدني على الإنجاب أو على القيام باي شيء آخر. الآن أرى حقاً الأمور وأنا أشعر بتحسن فيما أقول لنفسي "لا شيء فظيع ما لم أعتبره أنا كذلك. هذا التعريف يضر بي. إذا قلت لنفسي إن الأمر سيئ جداً لكنه سيئ فقط وليس فظيعاً، فأنا أشعر بالكآبة تزول والحزن فقط يبقى. وحتى الحزن الكبير ليس فظيعاً". وبعد توصلها إلى هذه الخلاصة العملية، زالت الكآبة عن مارلين مما شجعها على التفكير مجدداً في التعرف على شريك جديد.

في الطريق إلى العقلانية

لا تلهي نفسك بشرود الذهن أكان إداركياً أو شعورياً أو جسدياً. صحيح أنه يشعرك بالتحسن لكن أياً منه لا يجعلك أحسن. لا التأمل أو اليوغا أو الاسترخاء أو الفن أو الموسيقى أو التسلية. كلها مفيدة لتلهيك وتساعدك على التركيز على أمور أخرى غير الإحباط أو الألم أو الهلع. لكنها في الوقت نفسه تدفعك إلى النظر بعيداً بدلاً من مواجهة وإزالة تصورك لما هو "فظيع".

يجب أن تدرك أن هناك دائماً حلولاً بديلة - للمشاكل وأن بالإمكان إيجاد مباهج أخرى عندما يصطدم تحقيق أهدافك بالعراقيل. عادة يظل بالإمكان الشعور بالرضى حتى ولو كانت الحياة محدودة جداً كما أنه من الممكن إيجاد الحلول حتى ولو كنت لا تواجه سوى المشاكل. كل ما عليك تذكره هو البحث عن حلول بديلة ووسائل أخرى لإيجاد المتعة بدلاً من أن تستنتج بسرعة أن الأمر انتهى ولا فائدة من المحاولة.

خذ الأمور على محمل الجد - كالعمل والعلاقات الاجتماعية إنما لا تبالغ. كل الأمور الجيدة ليست أمراً واجباً في حياتك بينما السيئة لا مكان لها في المطلق. ابذل قصارى جهدك للتعامل مع خيبات الأمل ولتحسين وضعك. لكن لن يكون بإمكانك اجتراح المعجزات. من المؤسف أنك محروم من أمر ما وأنك لا تحصل غالباً على ما تطلبه. لكنها ليست نهاية العالم ولو أنه يحلو لك التفكير أنها كذلك لأن العالم لا يزال مستمراً من حولك.

انتبه للتطلبات الصارمة وإصدار الأحكام والإفراط في التعميم وفرض الأمور على نفسك. عملياً كل الأحلام والأمنيات والرغبات والأهداف جيدة طالما لا تجعل منها أموراً محتمة الحصول. إذ بإمكانك العيش وتذوق مباهج الحياة على الرغم من العراقيل أو الصعوبات أو الظروف غير المؤاتية طالما لا تعتبرها شراً مطلقاً. إن اعتبار أمور معينة ذات أهمية حيوية والالتزام بتحقيقها شيء عظيم لكن اعتبارها حتمية ومقدسة وضرورة لا بد منها سيؤدي إلى القلق والاكتئاب والغضب وكره الذات.

لا تتوقع الكثير من الآخرين - لأنهم سيكونون في غالب الأوقات منهمكين في مشاكلهم الخاصة. حتى عندما يؤكدون أنهم يحزونك، من النادر أن يكونوا دائماً إلى جانبك. بادلهم المحبة وساعدهم واعتني بهم واسعى إلى الحصول على موافقتهم لكن لا تقبّلهم بجدية

أكثر من اللزوم. إذا تقبّلت الأمور على هذا النحو ستسعد أكثر في علاقاتك مع الآخرين أو مع قسم منهم. أما إذا كنت تصنفهم على أنهم إما طيبون كلياً أو أشرار كلياً فانتبه!

تقبل نفسك والآخرين من دون شروط - لا ما تقوم به أنت أو هم. قد تقدم على سلوك غبي أو سيئ أو غير أخلاقي وكذلك الأمر بالنسبة إليهم. لكن لا تلجأ إلى تقييم الأشخاص أو إلى تحديد قيمة لهم. تقبل صاحب الخطأ وليس الخطأ نفسه. اكره أفعالك أو أفعال الآخرين "السيئة" وليس الشخص - الإنسان - وراء الفعل. سأعود إلى هذه الفكرة في مراحل لاحقة من الكتاب.

أدرك أن لديك ميولاً فطرية ومكتسبة بناءة وهدامة في أن معاً - أنت قادر على التفكير بوضوح وأن تكون منطقياً وواقعياً وأن تجد حلولاً أنسب لنفسك وللآخرين لكنك تميل في الوقت نفسه إلى الحلول على المدى القصير وإلى لوم نفسك والآخرين والإصرار على أن يعاملك الجميع بعدل ومودة لكن النتيجة تضر بك وبالآخرين.

بمجرد أن تعتاد على سلوك هدام قد تجد صعوبة كبيرة في التغيير. بمجرد أن توجد أفكاراً سلبية قد تتشبث بها وبالتالي فإن تجنب السلوك السلبي ليس بسيطاً لأن اختياره أسهل. لكن التغيير ممكن مع الجهد والصبر. لذا ركز دائماً على استغلال الميول الفطرية البناءة للتقليل من الأخرى الهدامة واسعَ دائماً وبقوة إلى اعتماد طريقة تفكير ومشاعر وأفعال أكثر إيجابية. قم بذلك الآن وليس لاحقاً وواظب عليها دائماً.

لا أمل في شفائك

بينما أنت تسعى إلى تحقيق سعادتك وسعادة الآخرين يجب أن تتخلى عن الأمل بالشفاء. لا أمل في شفائك من "إنسانيتك" فأنت ستظل معرضاً دائماً للخطأ وللأفكار المحبطة أو السلوك السلبي. يمكنك، إذا اتبعت تعاليم الكتاب، أن تجعل نفسك والآخرين أقل تأثراً بالمضايقات وقد تصل إلى مستوى تكاد فيه تتضايق فعلاً من الأمور أياً كانت لكن ليس تماماً. كما أنك إذا كنت تعتقد بوجود الشفاء التام، فأنت ستبلغ نقطة معينة وتتوقف عندها وستواجه احتمال العودة مجدداً إلى السلوك السابق. من الأفضل أن تنسى المثاليات وتسعى إلى أفضل ما يمكنك ونيس إلى الأفضل.

عليك أحياناً بتقنيات المساعدة الذاتية وبالعلاج النفسي في البداية لكن لا ترفض الأدوية لأن عليك أن تكتشف ما يناسبك وتلتزم به. احذر من الدجالين الذين يدعون حلولاً سحرية ولا تقصد إلا الاختصاصيين.

6

تقبل نفسك والآخرين

وصلنا إلى صلب الكتاب. إذا كانت قراءتك متأنية حتى الآن فقد تبينت أن للإنسان ميلاً فطريّاً إلى التأثر بالمضايقات وإلى أن تكون أفكاره ومشاعره وتصرفاته مدمرة.

إلا أن لديه في الوقت نفسه ميولاً قوية إلى حل المشاكل لحسن الحظ لأن بإمكانه اللجوء إليها ليحدد ما يضره في سلوكه وليوجد السبل إلى التغيير. التغيير والتحسن ممكنان إذا أردت ذلك وإذا عملت على تحقيقهما.

عليك باستخدام التقنيات المذكورة سابقاً وهناك غيرها. فتقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك متشعبة لكنها ليست شاملة. يمكنك أن تجد وسائل أخرى في كتب أخرى. لا تتردد في البحث حتى تجد ما يناسبك.

كما سأبرهن لاحقاً، فإن غالبية الوسائل العلاجية مفيدة لكنها محدودة. إنها تقدم المساعدة وتقلل الضيق لكنها لا تجتثه من العمق. إنها تساعدك على أن تشعر بالتحسن لا أن تكون أحسن.

فلننتقل إلى تقنيات أعمق. كيف بوسعك أن تقلل تأثرك بالمضايقات إلى أدنى حد؟ كيف يمكنك أن تقلل من الضيق العام أو الاكتئاب أو الغضب؟ إذا كنت متضايقاً الآن حول العمل والمال، كيف السبيل إلى التقليل من الازعاجات الأخيرة حول العلاقات الاجتماعية أو غيرها؟ كيف تصبح أقل تأثراً بالظروف الصعبة التي تطرأ في الحياة؟

آمل أن يكون الفصل السابق ألقى الضوء حول الطرق لتصبح أقل تأثراً بالمضايقات. سيشجعك هذا الفصل على المضي أبعد ويقدم تفاصيل إضافية مهمة.

سأقوم في ما يلي بشرح أهم تقنيات صفاء البال التي اطلعت عليها خلال مسيرتي المهنية الطويلة مع آلاف المرضى. كل التقنيات التالية ساعدت العديد من الأشخاص لكن لا أحد منها كان مناسباً للجميع. أيها لك؟ عليك بالاختبار قبل الاختيار.

توقعات قوية إنما واقعية بالتغيير

كما ذكر جيروم فرانك وسيمون بودمان وراسل غريغر وأوتو رانك وبول وودز وغيرهم من اختصاصيي العلاج النفسي أن العلاج ينجح دائماً عندما يتوقع المريض أنه سيتغير. لكن من الأفضل ألا تكون التوقعات بنتائج العلاج مبالغاً بها أو غير واقعية وكأنه علاج سحري لأن خيبة الأمل ستكون بالمرصاد وقد تحملك على التخلي عن مواصلة العلاج.

الأمر نفسه ينطبق على المساعدة الذاتية. التفاؤل مهم لكن من دون مبالغة. لا حلول سحرية للمشاكل النفسية. كل المطلوب هو التحلي بالثقة بأن العلاج قد يأتي بنتيجة.

هذا ينطبق أيضاً على العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وعلاج السلوك الإدراكي. لكن عليك بالارتياب والتحلي بالدقة أولاً قبل الإقدام على أي علاج. فقد ثبت أن معظم الحالات التي عالجها فرويد في البداية مكتوبة بأسلوب جميل وتبدو واقعية إلا أن بعض المرضى مثل، آنا أو، كان تشخيصهم خاطئاً ولم يسجلوا أي تحسن بل على العكس فقد تدهورت حالتهم.

في ما يتعلق بالعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وعلاج السلوك الإدراكي، السجلات تشير إلى نتائج إيجابية حتى الآن. إذا تغاضينا عن شهادات النجاح المنقولة عن المعالجين أنفسهم واكتفينا بمئات الدراسات التي شملت أشخاصاً لم يتلقوا أي علاج آخر فسنرى أن هذين العلاجين من بين الأفضل. فعلاج السلوك وحده أثبت فعاليته إلا أنه استخدم على نطاق محدود من المشاكل. استخدم علاج السلوك الإدراكي والعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك مع أسوأ حالات القلق والاكتئاب والغضب وأظهرا فعالية كبيرة. لم تكن هناك نتائج مثالية أو حالات شفاء سحرية.

بإمكانك بالتالي استخدام العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وأنت مطمئن إلى أنه سيأتي بنتائج ومن الممكن تماماً أن يكون مناسباً لك. اقتنع بأن بإمكانك أن تفهم العلاج وأن

تطبقه وتعطي نفسك فرصة حقيقية للتقليل من المضايقات. السبب؟ إليك ثلاثة أسباب أساسية :

- بالنسبة إلى تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" فإن لا قدرة لك على التحكم في العديد من الظروف المعاكسة التي تواجهك (النقطة أ) بل أنت تتحكم في مواقفك من هذه الظروف (النقطة ب). لحسن الحظ ، أن الضيق مرده في غالبيته ليس إلى تفضيلاتك وأمانيك بالنجاح بل لأنك تجعل منها فرضاً مطلقاً.
- بإمكانك أن تتحكم في المضايقات وتغير المطالب المسببة للضيق. حتى ولو كنت تلتزم بتلك المطالب طيلة سنوات فقد أثبتت التقنية أنك تتضايق اليوم لأنك تتمسك شعورياً ولا شعورياً بتلك المطالب وبالتالي فأنت قادر تماماً على تغييرها وحتى التخلص منها نهائياً.

تقدم تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" العديد من الحلول لتغيير الأفكار أو المشاعر أو السلوك ولتتفهم المطالب الصارمة والسلوك المضر الذي غالباً ما يرافقها. بإمكانك أن تفندها فعلياً وتقلل منها إلى حد كبير.

- إذا واصلت التخلي عن المطالب المبالغ بها التي تفرضها على نفسك والآخرين والعالم بإمكانك ان تقلل من ميلك إلى التفكير فيها حتى. أي أن تغير رأيك في نفسك بأنك فاشل وأن الأشخاص الذين لا يعاملونك كما يجب يستحقون الانتقام وأن العالم مكان ظالم لا أمل فيه. بمجرد أن تبدأ برؤية هذه المطالب على أنها مضرة سترى أن بإمكانك تغييرها وهو ما سيحصل فعلاً بالإضافة إلى أنك ستحافظ على مواقفك الجديدة.

إذا كان لديك توقعات واقعية بما يمكن أن تحققه بفضل تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" يمكن أن تتوصل إلى مواقف كالتالي :

"أنا بالعادة إنسان يتأثر بسهولة بالمضايقات كما أنني أتسبب في كثير من الأحيان بالضيق لنفسي من دون مبرر وذلك عندما أحول أهدافي إلى مطالب مبالغ بها. إنه سلوك غبي ومحبط ، لكن بإمكاني أن أتقبل نفسي بهذا السلوك بلا شروط من دون أن أحكم على نفسي بالحماقة لأنني أقدمت على هذا السلوك. بما أنني أنا المسؤول إلى حد كبير عن الضيق الذي أعانيه بإمكاني أن أغير ذلك لأنني قادر على تفنيد المطالب الصارمة التي أفرضها على نفسي.

بالتالي هناك حلول كثيرة للاضطراب النفسي. وأنا مستعد لأختبر تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" وألتزم بها دائماً لأنني سأتمكن من التقليل من نسبة التأثر بالمضايقات وفي حال عاودني السلوك القديم فإنني سأكون قادر على التغيير مجدداً".

إذا اكتسبت فلسفة التفكير هذه وكانت توقعاتك معقولة للطريقة التي ستقلل بها من التأثر بالمضايقات وثابرت على الإفادة من تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" ستكون على الطريق السليم للتأثر أقل بالمضايقات.

تقبل الذات من دون شروط

هناك خياران لتقبل الذات: بشروط أو بلا شروط. والخيار الأول لن ينجح. فهو من أسوأ الأمور التي يمكن أن يعاني منها الرجل أو المرأة أو حتى الأطفال والمراهقون! لأن معناه أنك تتقبل نفسك تحت شروط معينة - عندما تنجح في مشاريع هامة أو تحصل على موافقة أشخاص ذوي نفوذ، أو تقدم مساهمة كبيرة للمجتمع. قد يبدو الأمر جيداً لكنه سيئ لأسباب عدة:

عندما لا تحقق الشروط التي قررت أنها واجب مطلق لتشعر بقيمة نفسك، هذا معناه أنك شخص لا قيمة له أبداً. إنك كإنسان معرض للفشل ستلاحظ أنك لن تنجح دائماً في تحقيق مشاريع هامة أو في الحصول على موافقة الآخرين أو لن تقدم مساهمات كبيرة للمجتمع. وهذا هو الواقع إلا إذا كنت بالفعل شخصاً مثالياً وموهوباً فعلاً. عندما ستفشل ولا تحقق الشروط التي حددتها لتشعر "بقيمة نفسك" ستستنتج منطقياً أنك شخص لا قيمة له وستنهار ثقتك بنفسك. لماذا؟ لأنك حددت "قيمة" نفسك بتحقيق تلك المطالب. بينما عندما تقوم بما تقوم به عادة لمجرد المتعة فإن التوتر والقلق يكونان أقل وعلى الأرجح سيكون أداؤك أفضل.

بينما أنت تحاول تحقيق الشروط التي حددتها لتشعر بقيمة نفسك - "أنا سعيد فقط عندما أنجح، عندما ألقى الاستحسان وعندما أساعد الآخرين" - لن يكون بإمكانك أن لا تقلق في حال فشلت في تحقيق تلك الشروط: "لنفترض أنني فشلت في هذا المشروع المهم؟ ماذا لو لم أثِر إعجاب فلان أو فلانة؟ ماذا لو حاولت مساعدة غيري ولم أقدر على ذلك،

أو ماذا لو حتى تسببت لهم بالأذية؟". مع أفكار كهذه، والتي لا مناص منها، النتيجة الوحيدة هي القلق وعدم تحقيق الأهداف التي تعتقد أنك يجب أن تنالها لتشعر بقيمة نفسك. ولأنك لم تحقق أهدافك تعتقد أنك شخص غير جدير.

حتى في حال نجحت في تحقيق الشروط التي تعتقد أنها ستجعل منك شخصاً أفضل، كيف ستضمن أنك ستستمر في النجاح؟ هذا غير ممكن. من البديهي أنك ستفشل يوماً ما. "الآن وأنا ناجح في هذا المشروع المهم، هل سأستمر غداً؟" "نعم إن فلان يحبني اليوم لكن هل سيستمر حبه لي بعد عام؟" والنتيجة؟ القلق، ولا شيء غير القلق.

عندما تقيّم نفسك على أنك شخص جيد لأن سلوكك جيد هو مجرد تعريف. لأن أي شخص قد يخالفك الرأي ويقول إنك لا زلت شخصاً سيئاً لأنك 1 - لست كاملاً 2 - أداؤك ليس بالمستوى المطلوب 3 - أنت إنسان عادي 4 - حتى أفعالك الجيدة هي سيئة في الواقع. ماذا يكون مصيرك في هذه الحالة؟ الشك: من هو على حق فعلاً؟ ومن يمكنه أن يحكم فعلاً؟ لا أحد!

تقدير النفس بناء على أي قياس مشروط سلوك لن ينجح. في العام 1933 أثبت ألفرد كورزيبسكي في كتابه "العلم وسلامة العقل" أن تقييم الذات لا يمكن أن يكون دقيقاً. "الهوية تفلت من الوقائع" لأنك إذا كنت شخصاً "جيداً" يجب أن تكون كذلك بشكل شامل أي في كل وقت وفي كل الظروف. لكن مَن بإمكانه أن يكون جيداً 100٪ أو حتى سيئاً 100٪؟ لا أحد. وحتى العمل الصالح كمساعدة شخص يتألم لا يمكن أن يكون جيداً في كل الظروف. قد يؤدي أحياناً إلى نتائج سلبية. لو ساعدت مثلاً مجرماً ينتقل بعدها لقتل عشرات الأشخاص. أو يمكن أن تساعد شخصاً أصيب في حادث بطريقة خاطئة فتؤذيه في النهاية.

إذا أردت أن تكون حكيماً، أو، بتعبير أدق، التصرف بحكمة في غالب الأحيان - يجب أن تمتنع نهائياً عن تقييم نفسك أو شخصك. ستحدد أهدافاً وغايات مهمة كالعيش بسعادة وحيداً أو مع الآخرين، في العمل ومجال النشاط. وعندما تفشل في تحقيق هذه الأهداف، كالفشل في العلاقات الاجتماعية، يمكنك أن تقول "هذا سيئ" وعندما تنجح تقول "هذا جيد" بدلاً من تردد خطأ "أنا جيد" أو "أنا سيئ"، لأن ارتكاب الخطأ لا يجعلك أنت الخطأ.

هذا أحد أهم الدروس التي تعلمك إياها تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك". الذات لا تقاس أبداً كما لا يمكن إصدار حكم شمولي عليها. عندما تحدد أهدافاً في حياتك يمكنك أن تعتقد منطقياً أن أفكارك ومشاعرك أو أفعالك جيدة إذا كانت تعزز الأهداف المنشودة. كما أنها تكون سيئة إذا كانت تعارض تلك الأهداف. لكن إياك والتفكير "أنا جيد" أو "أنا سيئ".

بدلاً من ذلك، من الأفضل إذا أكدت لنفسك "أنا إنسان، كائن فريد قادر على تذوق مباهج الحياة. كيف السبيل للعثور على مباهج تسعدني إنما لن تضر بي أو بمجتمعي لاحقاً وكيف يمكنني أن أتجنب المضايقات وفي الوقت نفسه أعيش سعيداً من دون أن أصدر أحكاماً شمولية على نفسي؟".

هذا تفكير سليم! لكن لا بد من الانتباه لأنه من الصعب أن يقيم الإنسان أفعاله لتحقيق أهدافه وليس نفسه. إنه ينشأ على تقييم جهوده وأفعاله، أولاً للبقاء وثانياً للانتماء إلى المجتمع. جيد.

لكن الإنسان تعلم في الوقت نفسه التقييم ولديه ميل فطري إلى تقييم نفسه. لذا حاول فقط أن تحد من هذا الميل. الأمر ممكن لكن مع الجهد والصبر. فالإنسان بطبيعته يميل إلى التقييم حتى ولو كان الميل إلى الثناء في البداية، لكنه من السهل أن ينتقل إلى التقييم المدمر.

في المقابل، تقدم تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" حلاً سهلاً لمشكلة تقييم الذات عندما تعتبر نفسك شخصاً "جيداً" لمجرد أنك على قيد الحياة وبصحة جيدة وليس لأي سبب آخر. أي أن تقول لنفسك "أنا شخص جيد لمجرد أنني موجود ولأنني إنسان ولأنني اخترت أن أنظر إلى نفسي على أنني كذلك".

حاول أن تقنع نفسك بذلك فعلاً وبقوة لأنك متى فعلت ستكون قد توصلت إلى تقبل النفس من دون شروط. لأن الشروط المطلوبة متوفرة دائماً: أنت على قيد الحياة ومن الواضح أنك إنسان وبقدرتك أن تنظر إلى نفسك على أنك جيد. وعليه فإن الشروط لتكون جيداً متوفرة دائماً.

لا بأس في هذا الحل العملي لمشكلة تقدير الذات. إذا استخدمته سترى أنه فعال لأنه لن

يكون بإمكانك أن تنظر إلى نفسك على أنك شخص سيئ. إلا إذا "اخترت" أن تفعل ذلك بعد الوفاة!

إلا أن هناك نقطة ضعف أساسية في هذا التحليل "أنا جيد لمجرد أنني على قيد الحياة وإنسان" لأنه ليس واقعاً بل تعريفاً. وأنت عندما تستخدمه من السهل أن تقول إنك شخص "جيد" دائماً ولست "سيئاً"، لكن أي كان قد يقول العكس. ولا تستطيع أنت أو الآخر أن تثبتا أو تدحضا علمياً من على حق.

تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تقدم خياراً آخر. يمكنك أن تحدد أهدافاً كالحياة أو السعادة وتكتفي بتقييم أفكارك ومشاعرك وسلوكك على أنها "جيدة" عندما تساعدك و"سيئة" عندما تعرقلك. يمكنك أن ترفض إصدار حكم شمولي على نفسك أو كيانك ككل وترضى بالاستمتاع بالحياة من دون الحاجة إلى أن تثبت إلى أي حد أنت "جيد" طيلة الوقت.

لماذا تقبل النفس من دون شروط مهم إلى هذا الحد؟ لأنك عندما تفتقر إليه غالباً ما تلجأ إلى أفعال محبطة. فأنت تنتقد نفسك على الأخطاء والفشل والعيوب. وهي كلها أمور غالباً ما ستواجهك بما أنك إنسان والإنسان معرض للخطأ.

والأسوأ هو أنك تنتقد نفسك على نتائج انتقادك لنفسك: على مشاعر القلق والكآبة الناجمين عن الانتقاد المتواصل للذات. كما أنك قد تكره مزاجيتك، أو تكره نفسك على مزاجيتها!

كما من الممكن أن يتولد لديك شعور دفاعي حول عيوبك. إنك تنتقد نفسك على فشل في الحياة الاجتماعية أو في العمل وتشعر بعدها بالضيق إلى حد أنك لا تطيق كرهك لنفسك. ويكون رد الفعل الإنكار، كأن تدعي أنك لم تفشل فعلاً وبالتالي ترفض التعلم من أخطائك مما سيجعلك ترتكب أخطاء أكثر في المستقبل.

أو قد تنتقل إلى لوم شريكك أو مديرك أو صديقك لأنه السبب في فشلك. قد يتولد لديك شعور بالحنق (كره الآخرين) على أساليبهم الشريرة. وأنت الآن غاضب جداً وفي وضع دفاعي ولا تزال تلوم نفسك تحت كل هذا. وعندها إذا تنبهت إلى مدى سلبية الغضب الذي تشعر به، قد تلوم نفسك على هذا الغضب.

إذا عملت جدياً على تقبل نفسك من دون شروط تصل إلى مرحلة من النادر أن تلوم نفسك فيها على أي شيء بينما تقر لنفسك بسلوكك الخاطئ.

تقبل الآخرين من دون شروط

مع الأسف أن كل إنسان كائن معرض للأخطاء وهذا حال الجميع. وغالباً ما ستشكو من معاملة الآخرين لك بقسوة أو بظلم أو بإزعاج. لماذا؟ لأنه كذلك وهذا وضع سيتكرر لأن هذه هي حال الدنيا.

غالباً ما لا يرى الناس أفعالهم على أنها "سيئة". أو قد يعتقدون أنك "تستحق" هذه المعاملة السيئة. أو قد يقرون بأخطائهم إنما يستمرون عليها.

تذكر أحد القناعات غير العقلانية: "لأنه من الأفضل أن لا يتصرف الناس بشكل سيئ، من غير المفروض مطلقاً أن يفعلوا". لكن كيف من الممكن أن لا يتصرفوا بشكل سيئ الآن وهم يفعلون؟ أين كتب أن عليهم أن يتصرفوا بلباقة بينما هم يفعلون العكس بحسب حكمك أنت عليهم؟

كلما خاب أملك في أحد الأشخاص بسبب تصرف ما، هذه مشكلتك أنت. إلا أن تطلباتك كبيرة إلى حد أنك تفرض أن لا يتصرف الأشخاص بطريقة تزعجك ولا يمكنك أن تحتمل الوضع في تلك الحالة. بإمكان الأشخاص أن يتصرفوا كيفما شاؤوا وإذا كنت فعلاً غير قادر على تحمل الوضع لكان قضي عليك. تخيل الآن كم مرة كنت ستموت!!

يمكنك أن تكره ما يقوم به الآخرون لكن لا تتوقع أن يتصرفوا بلباقة دائماً. لا تحكم عليهم كأشخاص انطلاقاً من أفعالهم. حاول أن تساعدهم من دون غضب على التغيير. لكن إذا رفضوا أو عجزوا عن التغيير عليك بتقبلهم كما هم: أشخاص معرضون للخطأ.

الغضب والحنق والضراوة مشاعر قوية من الصعب التغلب عليها لأنها غالباً ما ترضي غرورك. فأنت تنزل من مقام الآخرين بينما ترى نفسك أفضل بالمقارنة. أنت تشعر بالقوة عندما يتملكك الغضب مع أنك في الواقع تحاول أن تغطي ضعفاً أو تتصرف بشكل طفولي عندما تترك لطباعك كامل الحرية. أنت تشعر أنك أفضل من الشخص موضع الغضب لأنك بالطبع على حق تماماً بينما الآخر على خطأ تماماً. أنت تسيطر على عدوك. أنت تعوض عن

أخطاء الماضي عندما تظهر إلى أي حد أنت على حق ومحق!

في الواقع إن الغضب والحنق يكشفان نقاط الضعف لأنهما يجعلانك متحجراً وفاقد السيطرة وعفوياً بشكل متهور. وهما يدفعانك إلى إصدار أحكام معممة واتخاذ قرارات غير صائبة وتضييع الوقت والجهد بالإضافة إلى الوسوسة حول الأشخاص الذين تكرههم وخسارة الأصدقاء والقيام بأفعال غير مبررة وربما منافية للأخلاق أو القوانين. إنهما يولدان توتراً كبيراً لا داعي له بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في الأمعاء والقلب أو زيادة المشاكل الصحية سوءاً. الغضب والحنق يؤثران سلباً على الميول البناءة لحل المشاكل والتخطيط والسعي إلى النجاح والإنجازات الرياضية وغيرها.

إن التخلص من مشاعر الغضب والحنق والتوصل إلى تقبل الآخرين بدون شروط يفترض تغييراً كبيراً في طريقة التفكير قد ينعكس تغييراً كبيراً في حياتك. إذ ستلاحظ أنك قادر على التحكم في أحد أسوأ الميول الهدامة مما سيشعرك بالسلام الحقيقي مع نفسك ومع الآخرين، ومما سيغذي مشاعر الصداقة والمحبة والتعاون والإبداع. كما أن عملك سيتحسن وستستمتع به أكثر. وسيكون هذا التغيير بمثابة قدوة لزملائك وأصدقائك لأن لا شيء أجمل من مشاعر السلام في العالم.

كما ذكرت سابقاً، عندما تنتقد نفسك، إن الضيق الذي تشعر به سيئ إلى حد أنك تسعى عن وعي أو عن غير وعي للتهرب منه بلوم الآخرين. وعندما تنتقد الآخرين على سلوكهم السيئ أنت في الوقت نفسه تعزز ميولك إلى لوم نفسك فتزيد قسوة عليها "إنهم غير جديرين لأنهم يتصرفون على هذا القدر من السوء. لكن، بما أنني أقوم بمثل هذه التصرفات، ألا يجعلني هذا سيئاً مثلهم؟ الجواب هو نعم بالنسبة إلى منطق تقييم الذات.

عندما تنتقد الآخرين، قد تلاحظ حزنهم أو غضبهم أو قلة مشاعر المحبة أو التعاون لديهم وما يقومون به من خطوات ضدك. كما أنك قد تلاحظ أنك بالغت في رد فعلك أو أنك فقدت السيطرة على نفسك مما يحملك على لوم نفسك أكثر.

إن التوصل إلى تقبل الآخرين من دون شروط عمل نبيل لا سيما عندما تكون تصرفات هؤلاء سيئة بالفعل. عندما تتوصل إلى هذه الدرجة من تقبل الآخر أنت تدرك أنك أنت وراء

مشاعرك وأنت القادر (أو لا حسب الظروف) على التحكم بها. تقبل الآخرين من دون شروط عمل صادق، واقعي وعملي. إنه يضعك في موقع قيادي. وكلما تمرست به كلما بات تصرفاً تلقائياً. حينئذٍ أنت تفكر وتشعر بسهولة وتتصرف بدون عنف. أنت تتحكّم في نفسك، وتكون في سلام معها - وفي سلام أكثر مع العالم.

عليك أن ترى هذه الأمور بوضوح وأن تلتزم بالتوصل إلى تقبل الآخرين من دون شروط. وأن تثابر في جهودك لأن النتيجة التي ستتوصل إليها هي لصالحك ولصالح الآخرين.

غريغ تاجر في السابعة والعشرين من العمر، كان يشعر بارتياح كبير عندما ينتقد الآخرين وبأنه أفضل منهم. إلا أن هذا الغضب أدى إلى إصابته بارتفاع ضغط الدم وإلى آلام في الظهر بسبب التوتر. في البداية، رفض تقبل وجهة نظر تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك." إن غضبه عندما يسيء الآخرون التصرف إزاءه مرده ليس إلى التصرف بحد ذاته بل إلى كونه يعتبر معاملة الناس له بشكل جيد أمر مفروغ منه. إلا أنني عندما توصلت إلى إقناعه بوجهة النظر هذه على سبيل التجربة فقط، فوجئ بغضبه يزول تدريجياً وسريعاً كما أن ألم الظهر شفي تقريباً. للمرة الأولى بحياته كان يشعر بالرضى عن نفسه ليس لأنه أفضل من الآخرين بل لأنه راضٍ عن نفسه بحد ذاتها. كما أن شعوراً طاغياً بالسلام والصفاء الداخلي كان أكثر مما كان يتصور كنتيجة للعلاج.

7

إنه أمر مريع! بغيض! مقيت! لا أستطيع أن أحتمله!

❁

الحياة مليئة بالمتاعب ولا تستثني أحداً. من المهد إلى اللحد نواجه العديد من الآلام والأمراض والعلل وخيبات الأمل والقيود والمشاكل والعراقيل والظلم والجدال والصعوبات المادية والرفض والانتقادات والأحكام المسبقة، الخ..

لماذا يا ترى غالباً ما تصطدم أعز أمانينا بالعقبات بينما تتحقق أسوأ مخاوفنا؟ لأن هذه هي الحياة. هل سيتكرر ذلك؟ نعم. حتى الأشخاص الذين يحظون بأفضل رعاية وهم أطفال لا يفلتون من مواجهة الصعوبات، فكيف بالحري عندما يكبرون؟

ما الذي عساك تفعله لتتوقف عن الشعور باليأس من الخيبات والمصاعب التي تواجهك الحياة بها؟ الجواب هو أن تزيل هذه الصفات المحبطة عنها. قال رينهولد نيبور في مطلع القرن العشرين لتكن لديك الشجاعة على تغيير المساوئ التي يمكنك تغييرها، والصفاء لتقبل (من دون أن تحب) ما لا يمكنك تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بين الاثنين. وبالتالي من الممكن أن تمر بظروف صعبة من دون أن تنسب إليها صفات الرعب والفظاعة.

لكن الظروف الصعبة والمأساوية فعلاً، موجودة. فقد تعاني أو أحد معارفك من الأمراض أو الإصابة أو الاعتداء أو العنف أو الجريمة. وإذا شاهدت التلفزيون أو طالعت الصحف لوجدت تفاصيل مرعبة عن فيضانات ومجاعات وإرهاب وحروب وغيرها من الفظائع. من البديهي أن الجميع لا يعانون مثل هذا النوع من المصاعب. كما أن الجميع لا

يعتبرون الأمور السيئة مريعة أو بغيضة أو مقيتة مما يزيدها سوءاً في الواقع. البعض يقوم بذلك، لكن لا أحد يقوم بذلك طيلة الوقت.

لماذا هذا الميل إلى اعتبار الظروف الصعبة أصعب مما هي عليه وبالتالي زيادة الوضع سوءاً؟ ربما لأنك أخذت هذا الميل عن أجدادنا القدامى الذين كانوا غير قادرين على العيش بسلام وتكاسل وإلا قضي عليهم. من أجل البقاء كان عليهم أن يولدوا شعوراً بـ "رهبة" الخطر ليظلوا في موقع وقائي.

ولعل أجدادنا لاحظوا أن التذمر والتبرم من الأوضاع السيئة كان يثير تضامن الآخرين، مما يحمل على الاعتقاد أن الأكثر خوفاً على أنفسهم هم الذين نجحوا في صراع البقاء.

أياً كان الأمر، فتضخيم الأمور منتشر على نطاق واسع وقد يكون رد فعل لا شعوري إزاء الكوارث. لكن من منا لا ينقاد إليه؟ قلة فعلاً.

إن لتضخيم الأمور بعض الفائدة فأنت عندما تعتبر أمراً ما (النقطة أ) فظيعاً، رد فعلك يكون بمعاينته عن كثب وتفكر جيداً في سبل التخلص منه أو تغييره وغالباً ما تتخذ خطوات وقائية قد لا تتخذها في ظروف أخرى. أو قد يحفزك أحياناً على إنقاذ حياتك أو حياة أحبائك. إنه شعور قد - وأشدد على قد - يساعد على بقاء الإنسانية.

لكن البقاء في هذه الظروف ليس مثالياً. لأن الطبيعة لا تكترث بكيفية بقائنا بل ببقائنا فقط. فهي تحثنا نحن الكائنات المعرضة للخطأ، على الحذر والتيقظ عندما نواجه الخطر وعلى الهرب أحياناً من مخاطر أخرى. إن طبيعتنا البشرية غالباً ما تحملنا على رؤية خطر أكبر من الواقع كنوع من الاحتياط من أجل البقاء ولو بتعاسة وبؤس في جو من الرعب والهلع.

إن تضخيم الأمور فعال، لكن عدم تضخيم ظروف صعبة فعلاً فعال إلى حد أكبر. تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تقول إن لديك الخيار في أن يكون شعورك سلبياً إزاء المخاطر. بيدك أن تكون متيقظاً ومدركاً للخطر وهو شعور إيجابي، أو أن تكون مرعوباً أو مصاباً بالهلع. الخيار الأول سيساعدك أكثر من الثاني لأسباب عدة:

الرعب والهلع اللذان يرافقان تضخيم الأمور شعوران مضران لأنهما يحولان دون توصلك إلى حلول مفيدة. كما أنهما يخدرانك حتى تعجز عن التفكير. قد يساعدانك على

الفرار أسرع من المخاطر إنما في الاتجاه الخاطئ. كما أنهما يحملانك على اتخاذ قرارات بسرعة قد لا تكون السديدة فلا تنتبه إلى حلول أخرى أصوب. كما أنهما يؤثران عليك جسدياً ويشعرانك بأن لا طاقة لك أو بالوهن وبالتالي ستلوم نفسك على هذا الضعف.

كيف السبيل إلى عدم الشعور بأن الظروف السيئة التي تمر بها فظيعة بينما، كما العديد من الأشخاص يوافقونك الرأي، هي بالفعل سيئة جداً؟ ليس بالأمر السهل خصوصاً وأن الجميع معرضون لشتى أنواع المصاعب الجسدية أو المعنوية في مختلف مراحل الحياة.

إلا أن ذلك لا يمنع أن الظروف حتى الصعبة جداً لا تكون فظيعة إلا إذا اعتبرتها أنت كذلك. سيئ لا يعني فظيع ولو أنك تعتقد ذلك. ولا شيء يجبرك على التفكير بهذه الطريقة السلبية. لأنك لو فكرت بوضوح لرأيت أن لا شيء فظيع بالفعل. فكلمة فظيع لها معانٍ عديدة وغالبيتها غير دقيقة. إليك معنيين دقيقين من معانيها:

الأمر الفظيع هو السيئ جداً بالنسبة إلى معايرك أو أهدافك أنت. إذا كنت تصبو إلى النجاح في المجتمع أو العمل أو الرياضة ومنيت بالفشل أو تعرضت للرفض فإن فشلك هذا معاكس لأهدافك وبالتالي هو محبط أو سيئ. ليس بالضرورة بالنسبة إلى الآخرين بالطبع لكن بالنسبة إليك. وبالتالي فإن من الدقة تقييم فشلك بأنه أمر سيئ.

يمكنك أن تعتبر أمراً سيئاً جداً إذا كان معاكساً لأهدافك. فإذا فشلت في مشروع مهم إلى حد أنك شعرت أنك لن تنجح أبداً، يمكنك أن تقول إن هذا الفشل سيئ جداً أو مخيب جداً. إذا فشلت مثلاً في كسب حب شخص اعتبرته الشريك المستقبلي، يمكنك أن تقول إن هذه الخسارة مؤسفة بالفعل.

إذا اعتبرت الحالتين السابقتين "فظيعتين" فالتعريف قد ينطبق. لكن عندما تشير إلى أمور أخرى على أنها فظيعة، أنت في الحقيقة تعني شيئاً آخر قد لا يمكنك إثباته أو التعبير عنه. إليك بعض الأمثلة على التعريف غير السليم لتعبير "فظيع":

عندما تعتبر أمراً ما "فظيعاً" أنت تعني في الواقع أنه من السوء بحيث لا يفترض أن يحدث أساساً. لكن هذا تناقض لأنه مهما كان سيئاً فهو موجود فعلاً. وأنت بالتالي تشترط أن لا تحدث لك سوى صعوبات بسيطة وأن المآسي لا مكان لها في حياتك. عندما تعتبر أمراً ما

فظيعاً أنت تناقض نفسك لأنك تشترط عدم وجوده بينما هو موجود.

عندما تصر على أن أمراً ما فظيع أنت تعني ضمناً - إذا كنت صادقاً مع نفسك - أنه أسوأ ما يمكن أي 100٪ سيئ. لكن لا شيء يمكن أن يكون كذلك لأنه قد يكون أسوأ. إذا تعرضت للضرب مثلاً، هذا مؤسف ولكن ليس 100٪ سيئ لأنه يمكن أن يكون أسوأ لو تعرّض كل من كان معك للضرب أيضاً. أو إذا تعرضت للتعذيب حتى الموت ببطء، حتى هذا يمكن أن يكون أسوأ إذ يمكن أن يكون التعذيب أبطأ. الشيء الوحيد الذي يمكن أن يكون فظيعاً فعلاً هو زوال الجنس البشري بكامله والكون كله. وعلم هذا عند الله وحده.

لكن حتى إذا زال الكون بكامله فهذا ليس أمراً فظيعاً فعلاً لأسباب عدة: أ - سنموت جميعاً في كل الأحوال، ب - إذا متنا لن ندرك أننا لم نعد موجودين، ت - من المؤسف أن أجناساً عديدة انقرضت كالديناصورات، لكن هل هذا أمر فظيع فعلاً؟، ج - إذا كنت تعتبر زوال الجنس البشري أو انقراض الحيوانات على أنه أمر فظيع، كيف سيساعدك ذلك على البقاء أو على العيش بسعادة؟

عندما تعتبر حدثاً أو أمراً ما فظيعاً أو مقيتاً أنت تعني ضمناً - إذا كنت صادقاً مع نفسك - أنه أكثر من سيئ أي 101٪ سيئ أو ربما 200٪ سيئ. كيف يمكن أن تثبت هذه الإمكانية؟

عندما تزعم أن أمراً سيئاً فظيع بنظرك، إنك تعني أنه من السوء بحيث إنه أ- موجود على نحو غير شرعي ب - لا يمكن أن يكون بالسوء الذي يبدو عليه، ت - ليس من المفترض أبداً أن يوجد، ج - إنه من السوء بحيث لا يمكنك تغييره أو تقبله أو حتى التعامل معه. وبينما هذه الأفكار المتناقضة تؤرقك، أنت تميل إلى شعورين متناقضين: أنت تصر على أنه واقع فعلاً وفي الوقت نفسه لا يمكن أن يوجد. وهذه المشاعر لا تساعدك على التأقلم مع الوضع.

كما أشرت سابقاً، تضخيم الأمور نادراً ما يساعدك على تحسين الوضع كما أنه سيعود لاحقاً ليخرب جهودك نحو التغيير. فأنت تشعر أن الأمور أسوأ وأكثر إحباطاً مما هي عليه فعلاً حتى إنك تزيدها سوءاً. والعودة باستمرار إلى الموضوع نفسه تزيد من الضيق الذي يحدثه في النفس بالإضافة إلى أنها تجعل هذا الضيق شعوراً مستديماً.

الحل لتضخيم الأمور؟ أن تقنع نفسك أن الأمور السيئة سيئة فقط وليست فظيعة. حتى

السيئ جدّاً يبقى سيئاً فقط، وليس أكثر من سيئ. تقبل الظروف الصعبة لكنك واصل في الوقت نفسه محاولة تغييرها. ثابر على تغيير نظرتك إلى ما تعتبره رهيباً أو لا يحتمل حتى يصبح مجرد أمر سيئ تمر به وسترى أنك لن تعود إلى تضخيم الأمور. إن المثابرة على التغيير ستجعلك أقل عرضة لخيبات الأمل، وحتى في حال حصولها فإن بإمكانك إعادة تصويب الوضع سريعاً كما أنك ستصبح مع الوقت أقل ميلاً إلى النظر إلى كل عائق على أنه كارثة.

التقليل من التذمر بأنك لا تحتمل الوضع

كأي شخص آخر، عندما تعترضك ظروف أو مشاكل لا تقدر على تحملها، أنت تميل إلى الإصرار "أنا لا أحتمل الوضع! لا أطيقه"، لكنك تفعل في الواقع. لماذا؟ لأنك أولاً لو كنت فعلاً غير قادر على تحمل فشلك في إيجاد عمل أو الرفض من شخص تحبه أو إصابتك بمرض خطير لا قدر الله، لكان قضي عليك. لكن الواقع هو أن قلة نادرة من الأمور التي لا تروق لك قد تؤدي فعلاً إلى الوفاة. كما أنك عندما تقول "أنا لا أطيق الوضع"، أنت نادراً ما تشير إلى خطر جسدي محدق بك، بل إلى مواقف من الحياة كالرفض. بالتالي أنت قادر على تحمل أي شيء قد لا يروق لك فعلاً.

ثانياً، المعتقدات مثل "أنا لا أحتمل خسارة هذه الوظيفة المثالية" أو "لا أطيق أن أخسر صداقة فلان" إنما هي مبالغات لأنها تعني في الواقع "إذا خسرت هذه الوظيفة أو صداقة فلان وهو أمر يجب أن لا يحصل أبداً، لن أعرف السعادة أبداً وسأعيش في بؤس وحزن طيلة حياتي". قد تحقق مثل هذه الأفكار إذا أنت اقتنعت بها وتصرفت على أساسها. لكن هل هذا صحيح؟ هل من الضروري أن تعيش في قلق طيلة حياتك لمجرد أنك واجهت فشلاً ما؟ من الممكن لكن لا شيء يجبرك أو يقول إن مثل هذا التصرف ضروري. بالإمكان العثور على ما يسليك أو يعزيك إذا قررت ذلك.

ثالثاً، كلما قلت لنفسك "لا أتحمّل أو أطيق هذا الوضع" تذكر أن القول لا يمنع أن الظرف الذي تمر به لا يزال موجوداً وأنك تتحمله. إذا قلت "لا أحتمل هذه الوظيفة" أو "لا أطيق هذا الزواج"، يمكن أن تسعى إلى الاستقالة أو الطلاق وهما حلان منطقيان لتغيير الوضع. لكن عندما "لا تطيق الوضع" لكنك تظل في الوظيفة أو في الزواج فأنت في الواقع تتحمل الوضع، وتتذمر من أنه لا يحتمل بينما هذا هو ما تفعله في الحقيقة.

المصاعب والمشاكل والظروف المعاكسة أمور ستحدث دائماً. لكن بإمكانك أن تختار أن تتعامل معها وتجد لنفسك السعادة في أماكن أو أمور أخرى. أو أن تختار أن "الوضع لا يطاق" ومع ذلك تظل تراوح في مكانك وتتعذب باستمرار. كما من الممكن أن تختار الهرب من موقف ما كان سيكون أفضل لو واجهته أو فعلت شيئاً لتغييره أو تحسينه.

لماذا من المهم إلى هذا الحد أن تقتنع فعلاً أن بإمكانك أن تتحمل أي شيء مهما كان سيئاً أو صعباً خصوصاً وأنه لا يروق لك؟ لأسباب عدة:

إن الحياة مليئة بالظروف الصعبة والعراقيل. لتحمي نفسك، من الأفضل أن تنظر إليها على أنها عراقيل وأن تعمل ما بوسعك للتقليل من أهميتها أو إزالتها. الفقر مثلاً أو التعرض لاعتداء أو الأمراض أو الحوادث، أمور يجب أن تكرهها وتعمل على الوقاية منها ولا تتردد في طلب مساعدة الآخرين وأن تتوقف عن السلوك الذي يزيدها سوءاً وأن تتأقلم معها عندما تعجز عن تغييرها أو إزالتها. لكن لا تلجأ إلى موقف المتذمر "أنا لا أطيق الوضع" الذي يزيد المشاعر العدائية ولا يساعد على حل المشاكل.

القول "أنا لا أطيق الوضع" معناه أنك لا تطيق معاينته بتجرد والتخطيط للتقليل منه. إذا كان الأمر كذلك كيف ستتمكن من مواجهته و/أو تغييره؟

القول "أنا لا أطيق الوضع" يجعلك تفكر بطريقة غير سليمة كما أن سلوكك سيكون "مشاكساً". إذا كنت تعتبر أنك لا تطيق شخصاً ما فأنت على الأرجح ستميل إلى انتقاده والمبالغة في "عيوبه". لكن هذا التصرف بعيد كل البعد عن أن يكون بناء.

عندما "لا تطيق" تصرفات شخص ما، أنت تبالغ في الانزعاج منها وغالباً ما تراها أسوأ مما هي عليه. وعندما "لا تطيق" شخصاً ما بسبب تصرفاته، فأنت تنتقده وتعتبر أنه شخص غير جدير بالمرة أو حتى تقاطعه تماماً وتخسر الجوانب الأخرى "الجيدة" في شخصيته. كما أن موقفك قد يصبح متحيزاً إلى حد أنك قد ترى السوء في تصرفات أخرى محايدة أو إيجابية قد يقدم عليه.

الأمر كذلك عندما تشعر أنك "لا تطيق" وضعاً سيئاً في المنزل أو في العمل. على الأرجح أنك ستراه على أنه سيئ كلياً ولا شيء إيجابي فيه وبالتالي تبتعد عنه نهائياً مما قد يحرمك من

جوانب أخرى إيجابية فيه.

عندما تقنع نفسك فعلاً أن بإمكانك تحمل الظروف المعاكسة والأشخاص المزعجين، بإمكانك أن تختار عندها إما أن ترحل عنهم أو تبقى لأن هناك جوانب إيجابية يمكن الإفادة منها. علاوة على ذلك، من الأفضل أحياناً أن لا تتجنب العراقيل كما هو الحال بالنسبة إلى أهل الزوج أو الزوجة لأنه من غير الممكن مقاطعتهم، أو أن يكون مديرك سيئاً لكن الوظيفة ممتازة. من الممكن تقبل مثل هذه الظروف والتعايش معها حتى أحياناً إيجاد نواح إيجابية أو مقبولة تساعدك على تحمل الوضع.

المهم مرة أخرى، هو أن تقنع نفسك أنه من الممكن أن تتحمل أي شيء وأن في الحياة "مصاعب" وليس "أهوال" وبالتالي من الممكن التعايش معها. عندما تقتنع أن ما تواجهه هو مجرد عراقيل أو صعوبات وأن لا شيء فظيع في النهاية، سترى أنك توصلت إلى درجة من الصفاء قلة يعرفونها. السر في التصميم والعمل على تغيير ما لا يروق لك لكن في الوقت نفسه تقبل ما تعجز عن تغييره. لهذه الطريقة غير المألوفة في التفكير أثر طويل الأمد وإيجابي على حياتك.

تجنب التعميم بإفراط والتصنيف

التعميم عمل سهل. إذا فشلت في الحصول على العديد من الوظائف التي تقدمت لها فأنت على حق إذا استنتجت "غالبية الوظائف التي أريدها غير متوفرة. أعتقد أن من الأفضل أن أتقدم إلى عدد أكبر بعد حتى أضمن أن أحصل على واحدة أفضلها على سواها".

مثل هذا النوع من التعميم مفيد وسيساعدك. لكن من الممكن أيضاً أن يكون تفكيرك، "لأنني أفشل دائماً في الحصول على وظيفة أريدها، هذا معناه أنني لن أحصل أبداً على وظيفة جيدة. لا توجد أي وظائف جيدة متوفرة لي. من الأفضل أن أتوقف عن السعي".

فشلك لمرات عدة ليس معناه أنك ستفشل حتماً هذه المرة. ليس لأن شخصاً أزرق العينين كان سيئاً معك معناه أن عليك أن تتجنب كل من له عينان زرقاوان.

إن التعميم بإفراط بهذا الشكل غير منطقي ويجعلك محدوداً. كما يولد لديك أفكاراً مسبقة ضد غيرك. ومن أسوأ أشكال التعميم التصنيف. عندما تقول "أنا كسول" أنت تأخذ

جانباً من طبعك وتعممه بإفراط على نفسك أي أنك تعني أنك كسول دائماً. والتصنيف يعني أن الصفة التي أطلقتها ستظل تنطبق دائماً ولن تتغير. إذا كنت كسولاً فعلاً، كيف سيكون بالإمكان أن تجد حافزاً على التغيير ما دمت حالة ميؤوس منها؟

القول "أنا كسول" يتضمن أيضاً "ليس من المفترض أن أكون كذلك وأنا غير جدير لأنني كذلك". أنت هنا كما ذكرت قبلاً تأخذ جانباً آنياً من شخصيتك وتعممه على نفسك.

حتى القول "أنا أتصرف بكسل" ينطوي على مخاطر لأنه يعني أنك تتصرف بكسل في كل الظروف. لكن هل هذا صحيح؟ بالطبع لا.

حذار أيضاً من تصنيف نفسك انطلاقاً من جانب غير مثالي في شخصيتك. قد تكون لديك مشاعر تميل إلى الاكتئاب أحياناً وتحت ظروف معينة. لكن إذا استنتجت "أنا مكتئب" فأنت تشجع نفسك على أن تشعر بالاكتئاب تحت ظروف مختلفة. هذا أحد مخاطر التصنيف الذي اعتدنا عليه في المجتمع: غالباً ما نصنف فلاناً على أنه مكتئب ونحرمه بالتالي من أي أمل في التغيير.

القول "لقد انتهى أمري" أسوأ بكثير من القول "لقد أسأت التصرف في بعض الأحيان" وهناك فارق كبير بين "إنه مجنون" و"برأيي إنه يتصرف بجنون في العديد من المواقف".

هل كل تصنيف سيئ؟ بالطبع لا. يمكنك أن تسمي الموز والكمثرى من الفاكهة من دون أن تضر أحداً. لكن القول بما أن "الموز والكمثرى من الفاكهة وبما أنني لا أحب أي منهما فأنا بالتالي لا أحب الفاكهة كلها" ليس صحياً. يجب التنبه من التعميم الذي يحد الخيارات لذا يجب دائماً تقييم السلوك السيئ وليس الشخص الذي يقوم به.

لكن المطلوب هنا ليس الاستسلام. عندما يسيء الآخرون التصرف - كما سيفعلون غالباً - ابتعد عن توقعاتك غير العقلانية بأنه من غير المفترض أبداً أن يخطئوا، وتوقف عن لومهم وحاول على العكس أن تساعدهم على التغيير وتقبل (من دون أن يروق لك في الضرورة) إنهم عاجزون عن التغيير. حاول إذا أمكن أن تقول لهم كيف تفضل أن يتصرفوا. وحاول - من دون غضب - أن تقنعهم بالتغيير. يمكنك أن تختار إذا استطعت أن تبتعد عنهم، لكن توقف عن التذمر من أنهم يقومون بما لا يفترض بهم. إذا كانت لديك القدرة على

منعهم، استخدمها بحكمة. أما إذا كان الأمر خارجاً عن إرادتك فلا تدعي أنك تسيطر على الأمور وتقبل أن الناس سيتصرفون في غالب الأحيان كما يروق لهم وليس كما تريد. أمر مؤسف، نعم لكنه ليس فظيعاً!

لتحقيق تغيير كبير في سلوكك ولتصبح بالتالي أقل تأثراً بالمضايقات عليك أن تصغي إلى ما قاله ألفرد كورزيبسكي في كتابه "العلم وسلامة العقل" في العام 1933 : للإنسان ميل فطري ومكتسب نحو التعميم والتصنيف وهو يؤدي إلى التوتر.

كيفن إيفريت فيتزموريس، اختصاصي في العلاج النفسي في أوماها بولاية نبراسكا، كان من أوائل من طبقوا مبادئ الدلالة العامة "جنرال سيمانتيكس" على العلاج النفسي. ويتضمن كتابه "الموقف السليم هو كل ما تحتاج إليه" نقاطاً مهمة ضد التعميم والتصنيف. إنه يوافق على مبادئ تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك القائمة على تجنب فرض تطلبات غير منطقية أو انتقاد الذات أو التذمر ولوم الآخرين والإصرار على أن يتغيروا. لكنه يضيف: الابتعاد عن تحويل الأفكار إلى أشياء مادية. أي عندما تنظر إلى أفكارك أو موقفك من أمر سيئ (كالفشل) على أنها الشيء نفسه. بما أنك تعتبر الفشل أمراً "فظيعاً" أنت تحوله إلى فكرة - شيء وتصبح واثقاً من أنه "فظيع". لكنه كذلك بالنسبة إليك فقط. لكن موقفك يجعله "فظيعاً من دون شك". ويصبح بالتالي سلوكك مبني على أن الفشل "فظيع" مع كل ما يرافق ذلك من توتر لا داعي له.

بالإمكان استخدام مبادئ فيتزموريس أو تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لتتبين كيف أنك أنت من يوجد المشاكل لنفسك وبالتالي تتوصل إلى الحلول المناسبة.

حاول أن تتنبه إلى نفسك عندما تقوم بالتعميم المُفْرِط أو بالتصنيف وتستخدم تعابير مثلاً "هذا أو ذاك" بدلاً من "مع .. أيضاً". إن التقليل من التعابير السلبية ليس مجرد تمرين بل يساعد فعلاً لأنه يجعلك أقل عرضة للأفكار المحبطة لأنك ستتنبه إلى نفسك قبل أن تتفوه بكلمات تضر بك أو بالآخرين. وفي تلك الحال تقلل من تضايقك وتصبح أقل تأثراً بالمضايقات بشكل عام. سأعود إلى هذا الجانب من تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" في الفصل التاسع.

8

ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

لقد أشرت بشكل مقتضب في الفصل الخامس إلى أن تتخيل أسوأ شيء يمكن أن يحصل لك أو لمن تحب وأن تستعد لمواجهته. سأعود إلى هذه الفرضية إنما بالتفصيل.

تقبل أسوأ فرضية يمكن أن تحصل لك

أسوأ شيء يمكن أن يحصل لنا ليس محتمل الحدوث لكنه ممكن. فقد تكتشف أنك أو أحد من معارفك مصاب لا قدر الله بمرض عضال أو أن نهاية العالم باتت وشيكة أو أن "كارثة" على وشك الوقوع. كيف تتعامل مع هذا النوع من العراقيل؟

سأبدأ بإيجاز حالة أوردتها في كتابي "علاج قصير أفضل وأعمق وأطول أثراً". لقد عملت غايل وهي اختصاصية في العلاج النفسي في معهد ألبرت إيلليس في نيويورك مع روبرتا التي كانت تعاني من الرعب الشديد بأنها ستصاب بمرض فقدان المناعة المكتسب "إيدز" حتى بمجرد المصافحة. بدأت غايل بإقناعها بواسطة الأدلة العلمية أن المصافحة لا تنطوي على أي خطر وأن لانتقال الإيدز طرق محددة إذا تجنبتها فستسلم. وبعد 12 جلسة، كانت روبرتا قد حققت تحسناً كبيراً. إلا أنني لاحظت أنها لا تزال تخاف من المصافحة كما أنها تبالغ في أي أعراض مرضية تصيبها إذ كانت تعتبر مجرد ألم في البطن دليلاً على أنها مصابة بالسرطان.

لهذا اقترحت على غايل أن تلجأ إلى مقاربة مختلفة نوعاً ما. كأن تقول لها إن احتمال الإصابة بمرض عضال ضئيل وضئيل جداً، لكن حتى في حال الإصابة فالموت لن يكون فظيعاً لأنه ليس سيئاً 100٪، إذ من الممكن أن تموت في سن أصغر وبعد عذاب طويل. مهما

كان الوضع سيئاً، إنه كذلك لأن هذا ما هو، وضع سيئ أو سيئ جداً.

اقتنعت غايل بوجهة نظري وفي الجلسة التالية حاولت أن تقنع روبرتا أن لا شيء فظيع حتى الموت. لأن المعلومات المتوفرة حول الموضوع تشير إلى أنه يشبه الحالة ما قبل الولادة أي لا ألم ولا توتر ولا قلق. لا شيء. لماذا القلق بشأنه إذن؟ إنه أمر لا مفر منه في أي حال وكل ما سيفيده القلق ربما حتى سن 95 هو الألم والضيق من دون مبرر.

طيلة الجلسة رفضت روبرتا الاقتناع. أقرت أن الموت بحد ذاته قد لا يكون فظيعاً لكن الموت بألم فظيع. بعد الجلسة ظلت تفكر في الموضوع إلى أن رأت وجهة نظر غايل وتبين لها أنها على حق: الموت ليس أمراً يستحق القلق بشأنه إلى هذا الحد حتى الوفاة تكون عادة سريعة ومن دون ألم.

بعد أن توصلت روبرتا إلى هذه النتيجة، باتت أقل خوفاً من التقاط عدوى الأمراض من الآخرين وشكرت غايل في الجلسة الأخيرة لأنها ساعدتها في التغلب على قلقها قائلة "أنا أشعر أنني تحررت فعلاً بعد أن ساعدتني على أن أنظر إلى الأمور بوضوح. حتى الموت مع أنه غير مرغوب إلا أنه لم يعد أمراً فظيعاً. سآخذ بالطبع احتياطاتي من بعض الأمراض وصحيح أنني سأقلق من بعض الأمور لاحقاً لكن ليس كالسابق ولا بالتواتر نفسه".

عندما تغلبت روبرتا على المخاوف التي نغصت حياتها لسنوات طوال، لم يكن يضاهي سرورها بإنجازها سوى فرحة غايل بأنها ساعدتها في التخلص من تلك المخاوف.

من ميزات اتباع مقاربة "لنفترض أسوأ شيء يمكن أن يحدث قد وقع فعلاً" هو أنها لا تساعدك فقط على الامتناع عن تضخيم "الأمور البسيطة" بل حتى "العظيمة" أيضاً. لأنك إذا اعتبرت أن أسوأ احتمال يمكن أن يحدث إذا وقع فعلاً فهو سيكون "مخيباً" بدرجة كبيرة لكن ليس سيئاً كلياً، وسيكون بإمكانك بالتالي أن لا تقلق من معظم الأمور. ستكون مهتماً أو منشغلاً بها إنما من دون هلع.

إذا طبقت هذا الحل فأنت ستمتنع عن المبالغة في احتمال وقوع المصائب وستصبح أكثر استعداداً ومناعة. هاري كان يخاف من الذهاب لحضور مباراة كرة القاعدة "بايسبول" لأنه كان مقتنعاً بأن الطابة ستندفع إلى المقاعد حيث يجلس وستصيبه في عينه وتفقده بصره. عندما تقبل

في نهاية الأمر أنه حتى لو حدث ذلك فهو سيتألم لكنه سيبقى وسيظل بإمكانه أن يستمتع بالحياة، فاختار موقعاً آمناً بين المدرجات وقال لنفسه إن بإمكانه أن يرد الطابة أو يلتقطها وأن الاحتمال بأن تصيبه قليل جداً. وبعدها توجه إلى العديد من المباريات من دون أي خوف.

من الممكن تقبل أن لا سيطرة لك على "القدر" أو العديد من الحوادث الممكنة. إذا بدأت بالقلق بأنه لا بد أن تتحكم في أي حادث خطير، ستتبين أنه أمر غير ممكن وحتى إذا توصلت إلى درجة محدودة من التحكم فسيكون ذلك على حساب حريتك ونوعية حياتك. إذا تجنبت مثلاً السفر بالطائرة لأنه يتضمن "مخاطر" لا يزال هناك احتمال الوفاة بحادث سيارة كما أنك ستحد من إمكانات السفر أكان على صعيد الوجهات أو تعدد الرحلات. حتى إذا قررت أن تلازم الشقة لأنه الحل الآمن يمكن أن تموت في حريق. مهما حاولت أن تعزل نفسك لتحصنها سيظل من الممكن أن تصاب بجرثومة ما. إنه واقع صعب لكن هذه هي الحياة ولا أحد يمكن أن ينجو من قدره.

إذا تقبلت أنه من غير الممكن التحكم في الكون، ستحد من قلقك إزاء المخاطر. بمجرد أن تعي القيود التي ستضطر لفرضها على نفسك لتكون "آمناً تماماً" سترى أن لا شيء يستحق مثل هذه التضحيات. حتى أكبر القلق لن يجعلك أكثر أماناً. الحياة خطرة إلى حد ما وإذا تقبلت هذا الواقع، فأنت لن تقلق كثيراً من مخاطرها "الفظيعة" بعد الآن. ستكون حذراً ومتيقظاً إنما في الوقت نفسه تتقبل المخاطر التي تنطوي عليها الحياة وبالتالي تعطي نفسك فرصة للاستمتاع بالحياة. في كتاب "كيف تتعايش مع مرض عضال" الذي ألفته مع مايكل أبرامز، قلنا إن حتى الأشخاص الذين يعرفون أنهم سيفارقون الحياة بعد وقت قصير يختارون أن يمتعوا أنفسهم قدر المستطاع في الوقت المتاح لهم بعد.

لويس توماس، الطبيب والكاتب الشهير، اختار هذا الحل طيلة سنوات بعد أن عرف أنه أصيب بمرض نادر مُميت. كذلك آرثر آش الذي أصيب بالإيدز بعد أن نقل إليه دم ملوث. وغيرهم وغيرهم ومنهم وارن جونسون أحد أساتذة تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" ومؤلف كتاب "الصراع اليائس". إن تقبل المخاطر الحقيقة يجعلك على الرغم من انزعاجك قادر في الوقت نفسه على رؤية مباهج الحياة والاستمتاع بها.

هل أطبق تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" على نفسي أنا المريض بالسكري

(داء السكر) منذ سن الأربعين وقد بلغت الخامسة والثمانين من عمري؟ بالطبع. عندما أفكر أن أسوأ الأمور كالغرغرين أو فقدان البصر أمران ممكنان جداً أسارع إلى إقناع نفسي "سيكون ذلك مؤسفاً لكنه لن يكون نهاية العالم. لن يكون أمراً فظيعاً أو مرعباً بل مؤسفاً ومحزناً".

هل أنا مقتنع فعلاً؟ نعم وقناعاتي هذه تعلمتها من الفلسفة أكثر من علم النفس.

لقد بدأت هوايتي بالمطالعة والكتابة عن الفلسفة منذ سن السادسة عشرة. وركزت على فلسفة السعادة واستنتجت سريعاً أن الإنسان طالما هو على قيد الحياة ولا يعاني من ألم مبرح يمكن أن يجد ما يسره أو يعزيه حتى لو كان مريضاً أو وحيداً أو مبغوضاً من الآخرين.

كما أدركت وأنا في العشرينات من العمر أنني إذا وجدت نفسي على جزيرة مهجورة من دون أي شيء أقرأه أو أحد أتكلم معه أو جهاز راديو لأستمع إلى الموسيقى ولا شيء لأكتب به سيظل بإمكاني أن أؤلف قصيدة ملحمية في ذهني وأتذكر ولو قسماً منها لأرويه إذا عثر علي، مما سيعطيني أملاً بالاستمرار والاستمتاع. في كل الأحوال سأرفض أن أعيش بائساً أياً كانت الظروف طالما أنا على قيد الحياة ولا أعاني من ألم شديد.

تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تزود الجميع بحلول مماثلة للعراقيل التي يمكن أن تضعها الحياة في طريقنا. إنها تعلمنا أن وحده الألم الجسدي المستديم - وليس دائماً - قد يفقد الحياة معناها. لأن الإنسان بإمكانه دائماً أن يعثر على ما يعطيه الأمل والرغبة في الحياة.

ماذا عن الخوف من الشلل أو فقدان البصر؟ أو ملازمة السرير أو الكرسي المتحرك؟ ماذا عن العيش وحيداً ومن دون أصدقاء؟

لا يهم، أو علي الأمر لا يهم إلى هذا الحد. بالطبع الأمر مهم إذا حرمت فجأة من العديد من مصادر المتعة بالنسبة إليك، لكن طالما القيود ليست كلية ستظل تجد ما يمتعك كالموسيقى والفن والقراءة والكتابة وجمع الطوابع والحياكة والعناية بالحديقة والتحدث على الهاتف أو مساعدة الآخرين وأي شيء تختاره أنت وتحبه ويشعرك فعلاً بالسعادة على الرغم من كل الظروف الصعبة التي تمر بها.

لذا لا تستسلم! لا تظن أن الأمر ميؤوس منه. يمكنك تقبل واقع المجتمع (والظلم ربما) وأن يظل موقفك الأسف وليس الاكتئاب أو الرعب. الطريق صعب لكنه ليس مستحيلاً. إن

تقدير مباهج الحياة ممكن حتى في أصعب الظروف ما دمت أنت تريد ذلك. هذا هو الدرس الذي تعلمك إياه تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك".

أفكار فعالة ضد التذمر

في العام 1955 بعد أن ابتكرت تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" وطبقتها على عدد من المرضى، لاحظت أن الضيق الذي يعاني منه الجميع - إذا أردنا أن نكون صادقين - مرده إلى التذمر. ربما ليس التذمر وحده لكنه السبب الرئيسي.

واتضح الأمر لي أكثر عندما رأيت أنه من الممكن تلخيص القناعات غير العقلانية العديدة التي أوردتها في مقالي "العلاج النفسي المنطقي" تحت ثلاثة عناوين رئيسية: "يجب أن يكون أدائي جيداً وألقى الاستحسان وإلا فأنا شخص غير جدير"، و"يجب أن يعاملني الآخرون بمودة وعدل وإلا فهم أشخاص سيئون" وأخيراً "الظروف يجب أن تكون كما أريدها وإلا فالعالم مكان ظالم". إذا كنت توافق أي من الأفكار الثلاث فلا شك أن العراقيل أو الصعوبات تحملك على الغضب والتوتر والشعور بالاكتئاب.

إذا فكرت ملياً في الأمر، سترى أن هذه الأفكار غير العقلانية أشكال من التذمر "إذا لم يكن عملي لا يعلى عليه كما من المفروض أن يكون، فهذا يعني أنني شخص غير جدير ولا قيمة لي" أو "إذا لم تعاملني كما يجب أن تفعل فأنت إنسان شرير لمعاملتك الشريرة لي أنا المسكين" أو "إذا لم تكن ظروف الحياة مؤاتية دائماً كما يفترض فيها أن تكون فالدنيا مكان مليء بالظلم ولا يناسبني أنا المسكين" - تذمر، تذمر، تذمر..

إذا كنت تردد مثل هذه المطالب، يجب أن تعي أنك في هذه الحالة تكون متذمراً. لا تلم نفسك لأنك تشفق عليها، بل واجه الموقف وساعد نفسك على اكتساب طريقة تفكير بعيدة عن التذمر. كيف؟ إليك بعض الاقتراحات:

يجب أولاً أن تقر بأن الخيار خيارك وبأنك مسؤول عن شعورك بالإشفاق على نفسك وعن تذمرك المتواصل. قد يسيء الناس إليك أو تكون الظروف معاكسة، لكن لا أحد يرغمك على التذمر، لا أحد إلا أنت.

حاول أن ترى إلى أي حد التذمر والتأفف مضران: إنهما يؤديان إلى الإحباط. كما أنك

تبدو وكأنك طفل مدلل بالإضافة إلى الأعراض الجسدية الأخرى كالقرحة أو ارتفاع ضغط الدم. مثل هذه المشاعر لا تساعدك على تحسين سلوكك أو تجعل الآخرين يحسنون معاملتهم لك أو تغير الظروف المحيطة بك.

جون تعرض لسوء المعاملة من شقيقه الأكبر توم وهو صغير. ضربه والده ووبخه كما أن أمه أهملته وكانت تنعته بـ "الغبي" بسبب الصعوبات التي كان يواجهها في التعلم. أُرسل في العاشرة من عمره إلى أسرة لتربيته عندما أعلنت المحكمة عدم جدارة عائلته بالقيام بذلك. مع أنه سعى جاهداً ليتغلب على مشاكله في القراءة، إلا أنه لم يكن يملك لا المال ولا الوقت للدخول إلى الجامعة. إلا أنه نال شهادة من أحد المعاهد وتخرج مساعداً في العلاج النفسي بدلاً من أن يكون طبيب علم نفس كما كان يحلم. حتى سن السابعة والعشرين، كان جون يعاني من الاكتئاب بسبب ظلم الحياة وكان يشفق على نفسه كثيراً لأنه لم يستطع أن يحقق أكثر، كما كان كثير التذمر من المعاملة التي لقيها من شقيقه ووالده.

خضع جون لجلسات محدودة من العلاج النفسي عندما كان مراهقاً، وأرشده الاختصاصي إلى تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" التي انكب عليها بشغف بمفرده لاحقاً. ولاحظ في البداية أن هواجسه المتواصلة حول سوء المعاملة التي لقيها في طفولته زالت، فقد تمكن من مسامحة أهله وإقامة علاقة شبه طبيعية معهم. فقد تقبلهم تماماً كأشخاص معرضين لارتكاب الأخطاء، وحاول مساعدتهم على التغيير لكنه في النهاية تقبل الواقع المرير بأنهم يرفضون أن يتغيروا ليكون لوجودهم معنى بناء. كما لاحظ أنه عندما تقبّلهم رأى أن تذمره السابق من طريقة تعاملهم معه جعله يشعر بأنه بَرٌّ في عين نفسِه ولو لفترة قصيرة، وأخفى مشاعره السلبية بعدم الانتماء. وكان ينتقد نفسه دائماً لعدم نيله شهادة جامعية. تقبل جون في النهاية أن السبب وراء عدم إتمام تحصيله الجامعي كانت اقتصادية لا قدرة له على التحكم فيها، وبالتالي اختيار شهادة من معهد تقني لم تكن عملاً "غبياً" لأنها بالتأكيد أفضل من لا شيء.

إلا أن جون ذهب أبعد من ذلك، فقد أقر بأن قدرته على تحمل الخيبات متدنية وربما ورثها عن عائلته. في البداية، انتقد نفسه بشدة على ذلك، لكنه انكب على تقبل الذات من دون شروط حتى تمكن من تقبل دوره في الفشل وليس تغطيته بلوم الآخرين.

لقد حقق جون ما سماه بـ "الاختراق" في التغلب على ميله إلى التذمر وشرحه في جلسته العلاجية الأخيرة قائلاً : "منذ أن بدأت القراءة حول تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك في كتاب دليل إلى العيش المنطقي ، أدركت أن قدرتي على تحمل الخيبة متدنية وأنني لا زلت أتذمر من المعاملة التي تلقيتها في طفولتي. لذا عملت على وضع حد لهذا الميل وتوصلت إلى تقدم كبير في غضون بضعة أشهر فقط. أنا افهم قصدك بميل الإنسان الفطري نحو التسبب في الضيق لنفسه ، وأنا لا أزال بين الحين والآخر أتذمر من الظروف الصعبة التي أواجهها أو أشفق علىَ نفسي. لكنني سرعان ما أتنبه إلى ذلك وأتوقف".

"لقد أدركت مؤخراً أنني كنت أخفي انتقادي وكرهي لنفسي بأن أتذمر من ظلم الآخرين لي. وبدأت أعمل على قلب هذا التصرف حتى لاحظت أن انتقادي لنفسي هو شكل آخر من أشكال التذمر لأنني كنت أردد لنفسي : يجب أن لا أكون ضعيفاً إلى هذا الحد بل يجب أن أقاوم وأن أحصل على شهادة جامعية في علم النفس. أنا ضعيف لأنني استسلمت للضغوط الاقتصادية والظروف الأخرى التي واجهتني".

"لقد توقفت عن مثل هذه الأفكار الهدامة الآن. فأنا أتقبل نفسي بكل نقاط ضعفها من دون شروط. وكلما فعلت ذلك ، تبين لي أنني لست جديراً بالشفقة كما كنت أظن ، بل إنني إنسان معرض للخطأ كغيري. قد يكون ضعفي بادياً لكنه لا يجعلني كائناً بائساً أو غبياً".

"لعل أفضل ما في الأمر ، هو أن لدي مناعة ضد التذمر. فأنا متيقظ دائماً لتصرفي وكلما لاحظت ميلاً إلى التأفف ، أسارع إلى تفنيد الأسباب حتى أتغلب عليه. قد لا أنجح دائماً لكنني أتذمر أقل. كلما طرأ أمر قد يحملني على التذمر كإصابتي بالأنفلونزا مؤخراً ، أتنبه إلى أنني بدأت بالتأفف وأضع حداً للأمر سريعاً. إنني أوفر على نفسي الكثير من الجهد والمعاناة بهذه الطريقة". إن تحمّلي القليل للخيبة وعدم تحمّلي لنفسي بسبب ضعفي ينشآن فقط من وقت لآخر. عندما ينشآن ، أتغلّب عليهما.

لا يحقق جميع المرضى النجاح الذي توصل إليه جون. فالكثيرون يقولون إنهم يلاحظون عندما يبدأون بالتذمر ويتوقفون. لكن بعضهم يعاودون السلوك نفسه مراراً. تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تعلمك أنك إذا تنبهت كل مرة إلى ميلك إلى التذمر وكم هو سلبي وعملت كل مرة على التخفيف منه ، ستمتنع في النهاية عن انتقاد نفسك والآخرين

والعالم. قد تتأفف من الأمور بين الحين والآخر، إلا أنك أقل تأثراً بالمضايقات على المدى الطويل.

التخلص من فكرة "أنا لا أستطيع"

على الرغم من الميل الفطري للإنسان إلى مواجهة المشاكل وإيجاد الحلول لها، إلا أنه بطبيعته يقاوم تغيير عاداته الضارة. ولعل أحد أسوأ ميول الإنسان المدمرة هي فكرة "أنا لا أستطيع".

نموذجياً إن لديك هدفاً معقولاً كأن تجيد عزف البيانو أو تتغلب على مشكلة نفسية أو عاطفية وتحاول بضع مرات لكنك تفشل. فتسارع إلى الاستنتاج، "لن أنجح أبداً. أنا لا أستطيع!". حتى إن البعض لا يحاولون أساساً. بل كل ما يفعلونه هو التفكير في المحاولة ويستنتجون "أنا لا أقدر".

مثل هذا التفكير يخرب كل جهود العلاج. وأنا أقول دائماً للمرضى، "بمجرد أن تقتنعوا بأنكم عاجزون عن التغيير ستجعلون من المستحيل تحقيق ذلك. لأنكم عندما تقولون إنكم غير قادرين، فأنتم لا شعورياً لا تبذلون الجهد الكافي وتكون النتيجة الفشل في التغيير. في الواقع، يمكننا القول إنكم أنتم من منعتم أنفسكم من التغيير. ليس لأنكم غير قادرون فعلاً بل لأنكم لا تؤمنون بقدرتكم، وهذا أسوأ أنواع الظلم تجاه أنفسكم".

قد لا تكون فكرة "أنا لا أستطيع" الأسوأ بين المضايقات وأنها ليست دائماً السبب وراء الفشل، إلا أنها تلعب دوراً كبيراً. أنظر إلى نتائجك عندما تفكر بهذه الطريقة؟ ألست تمتنع بعدها عن المحاولة؟ أليست تؤثر حقاً على نجاحك؟

كيف السبيل إلى التغلب على فكرة "أنا لا أستطيع"؟ ليس الأمر سهلاً! لأنه على الأرجح سلوك طبيعي غالباً ما يوفر الوقت والجهد اللذين تضيعهما في المحاولة والفشل. عندما ترغب فعلاً في تحقيق أمر ما وتفشل، تتوقف عادة لتقرر ما إذا كنت ستواصل المحاولة. وهذا صحيح لأن هناك احتمالات وخيارات بديلة في غالب الأحيان.

دانا أرادت أن تنجح كممثلة، لكن على الرغم من جمالها وموهبتها لم تحصل إلا على أدوار ثانوية. لماذا؟ لأنها على الأرجح لم تكن نوع الممثلة التي كان المخرجون يبحثون عنها في

تلك الفترة، وحتى إذا كانت، هناك عشرون أخريات أفضل منها.

دانا كانت متعددة المواهب وكانت بارعة في تصميم الثياب وكان صراعها مع نفسها تساؤلها: "هل أواصل السعي ولو أنني أتعرض للرفض في مجال التمثيل أم أحاول أن أشق لي طريقاً في عالم تصميم الأزياء وربما أكون أفضل حظاً؟".

عندما عاينتها أولاً كانت كئيبة تماماً بسبب عدم حصولها على وظائف في مجال التمثيل. كانت قد قررت، "لا يمكنني الحصول على ما أريد. سوف لن أكون ممثلة أبداً. ما الفائدة؟ قد أتخلّى أيضاً عن ذلك". لكنها كانت مرتبكة، لأنها شعرت أيضاً، "سيكون الأمر فظيعاً إذا تخلّيت عن التمثيل، لأنني أحبه أكثر من أي شيء آخر في العالم ويتوجب علي أن أقوم به!".

عاينت دانا لبضعة أشهر وشجعتها على قراءة كتاب "التغلب على المماطلة" الذي ألفته مع بيل كناوس والاستماع إلى بعض الأشرطة المسجلة حول تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك". بدأت دانا بمواجهة قناعاتها الصارمة بأنها يجب أن تكون ممثلة مشهورة وليس من الممكن أن تتعرض للرفض على هذا النحو وأنها غير قادرة على النجاح. تغلبت على الفكرتين الأوليين في البداية وشعرت بتحسن كبير. لكنها أصرت أنه بما أن فرص الحصول على عمل متواصل في مجال التمثيل ضئيلة فهي لن تتمكن من الحصول عليها. لذا راحت تماطل في الذهاب للتقدم إلى العروض وراحت تركز جهودها على أن تصبح مصممة أزياء.

أصريت على أن أبين لدانا أن بإمكانها أن لا تنتقل من "من الصعب أن أجد لي عملاً في مجال التمثيل" إلى "من المستحيل أن أحصل على عمل". وساعدتها في التغلب على نزعتها إلى الانتقال من "أن تعرضي للرفض سيئ إلى درجة أنه من المستحيل أن أشعر فقط بالخيبة بل شعوري هو الكآبة وأنا لا أستطيع تحمل هذا الألم ومن الأفضل أن أتخلى عن حلمي بأن أصبح ممثلة".

ثابرت دانا بجد للتغلب على أفكارها المحبطة ومزاولة التقدم إلى العروض مع أن الأمر لا يروق لها. كما أنها تخلصت من شعور الكآبة وحل محله الأسف أو الخيبة من الرفض. وساعدها التوجه إلى العروض في الحصول على عمل بتصميم أزياء للمسرح وللأفلام. وأتاح لها دخلها من عملها هذا مواصلة المحاولة في مجال التمثيل حتى باتت أخيراً مصممة ناجحة وفي الوقت نفسه لها عمل ثابت في مجال التمثيل.

سبع خطوات للتغلب على فكرة "لا أستطيع"

كيف السبيل إلى التخلص من هاجس "أنا لا أستطيع". إليك بعض الأفكار:

1 - أثبت لنفسك كما ذكر سابقاً أن للإنسان ميلاً إلى الانتقال من "من الصعب أن أحصل على ما أريد وقد حاولت وفشلت مراراً"، إلى "لن أحصل أبداً على ما أريد". النتيجة التي توصلت إليها ليست مبنية على ملاحظتك الأولى لأن الأمر الصعب معناه أنه صعب وليس مستحيلاً.

2 - أثبت لنفسك أن قناعتك "لن أقدر على تحقيق ذلك! لن أنجح أبداً" سيدفعك إلى الاستسلام مبكراً وأن "تثبت" أنك غير قادر. لا تكن كالعديد من الناس الذين يجدون لذة غريبة في التكهن "بنجاح" بفشلهم.

3 - عليك أن تدرك أن العديد من الأهداف - مثل احتمال أن تحصل روايتك الأولى على موافقة حالاً من ناشر معروف ضئيل النجاح. إلا أن هذا الاحتمال مهما كان ضئيلاً لا يصل إلى الصفر. هناك أمور لا يمكنك القيام بها كأن تكون كاملاً. لكن بإمكانك أن تغير تفكيرك وسلوكك إذا اقتنعت أنك قادر على ذلك.

4 - أثبت لنفسك أنك سبق وحققت أموراً صعبة و"مستحيلة" في السابق. اعتبر أن كل الأشياء تتغير عاجلاً أم آجلاً بما فيها الجبال. كما أنك نجحت في السابق في أمور ما كنت تتوقعها. والشخص الذي يقسم "لن أتغير" غالباً ما يفعل. والكثير من الناس قد يقومون بتغيير جذري في حياتهم. رجال أعمال، مثلاً، أصبحوا رجال دين.

5 - التغيير يتطلب قدراً من التفكير والجهد. عندما تدفع نفسك إلى التغيير بجد، تكون لديك فرص أكبر بالنجاح. لا شيء مؤكد إنما الفرص تكون أكبر.

6 - انتبه من أن تقول "سأتغير" لتلهي نفسك عن بذل الجهد بالتغير فعلاً. قوة الإرادة الضرورية للتغيير تشمل نقاطاً عدة كما ذكرت في الفصل الخامس: القرار بالتغير والتصميم على التغيير واكتساب المعرفة لكيفية إجراء التغيير والمثابرة على تطبيق هذه المعرفة. قولك لنفسك أو للآخرين "سأتغير" قد يكون مجرد تعبير عن الإرادة من دون إرادة فعلية لتدعمه. إذا لم تعمل على التنفيذ سيظل القول مجرد وعد فارغ.

7 - عد إلى المستويين الأساسيين في تغيير الذات

عند المستوى الأول، أنت توتر نفسك من دون داعٍ عندما تشترط من نفسك أو الآخرين أو العالم أن لا تكون الظروف السيئة التي تمر بها بالسوء التي هي عليه. بما أن الأمر يعود إليك من السهل إذن أن لا تصدره أو تلغيه. لديك ميل فطري بناء استعمله!

عند المستوى الثاني، أنت تتوتر بسبب توترك، وهنا أيضاً الخيار خيارك. أي من الممكن أن تختار العكس. أن لا تتوتر بسبب ما يضايقك.

في كلتا الحالتين من الأفضل أن تقنع نفسك بقدرتك على التغيير وأنك حتى إذا عدت إلى سلوكك القديم، سيكون بإمكانك أن تصحح الوضع مجدداً.

الفكرة الأخيرة مهمة إذا أردت أن تكون أقل تأثراً بالمضايقات. مهما كان عدد المرات التي نجحت فيها في إزالة الضيق، على الأرجح أنك ستعود إلى الأفكار أو التصرفات القديمة الهدامة. عندها يجب أن تتذكر أنك نجحت قبلاً بواسطة تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" ومن الأرجح أنك ستتمكن من ذلك مجدداً. كما أنها عملية يمكن أن تثابر عليها طيلة الحياة. الفكرة بأنك نجحت قبلاً دليل على قدرتك على القيام بذلك مجدداً.

الإنسان ابن العادة. بمجرد أن تتعلم قيادة سيارة أو تتقن لغة أنت تحتفظ بتلك القدرة. حتى عندما تتوقف عن القيادة أو لا تمارس اللغة لفترة، إلا أنه من النادر أن تفقد قدرتك بالكامل على القيام بذلك وبالإمكان أن تستعيد مستواك السابق بعد تمرين بسيط.

الأمر نفسه ينطبق بالنسبة إلى التقليل من مدى تأثرك بالمضايقات. بمجرد أن تخفف من مشاعر الهلع والاكتئاب والغضب وكره الذات وتثابر على ذلك لفترة من الزمن، ستكتسب عادة تجعلك قادراً على أن تقلل من المشاعر المحبطة. أنت تعلم كيف فعلت ذلك في السابق ولديك ثقة بأنك قادر على القيام بذلك مجدداً تماماً كثقتك بأن بإمكانك أن تقود السيارة أو تتحدث بتلك اللغة ولو بعد انقطاع.

بإمكانك أن تحدد ما عليك القيام به لتشعر بضيق أقل. لست مجبراً على أن تتعلم الوقاية بهذه الطريقة، لكن يمكنك بالتأكيد أن تفعل. عندما تعلم مسبقاً، انطلاقاً من النظرية المشروحة في الكتاب، أن بإمكانك أن تتعلم كيفية التقليل من تأثرك بالمضايقات تصبح أقدر على اتخاذ الخطوات اللازمة لضمان تحقيق ذلك.

الوقاية من المضايقات

جوزفينا تعلمت تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" من مطالعة كتبي والاستماع إلى الأشرطة المسجلة وحضرت إلى بعض الجلسات لتتحقق من التقدم الذي أحرزته ولتتعلم أكثر. كانت في البداية تسعى بكل طاقتها لتحقيق نجاح في المجال السياسي لتثبت لنفسها أنها تتمتع بالشعبية وأنها شخص جيد. عندما تعرفت عليها للمرة الأولى، كانت راضية عن نفسها فقط لمركزها السياسي. كما أنها أصرت أن لديها العديد من الأصدقاء المقربين لأن الحياة الاجتماعية مهمة جداً بالنسبة إليها. وكانت تشعر بأنها مستبعدة عندما يمتنع الأشخاص الذين تحبهم عن الاتصال بها إلا إذا قامت هي بالمبادرة. لذلك كانت تعاني من إحباط للذات بالإضافة إلى قدرة متدنية على تحمل الخيبات على الصعيد الاجتماعي.

بعد الاطلاع على تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" بالمطالعة والاستماع إلى الأشرطة المسجلة، أثبتت جوزفينا لنفسها أنها إنسان جيد حتى ولو خسرت منصبها السياسي، كما أنه ليس من الكارثة إذا كان لديها عدد من الأصدقاء أقل مما قد تفضل. وبالتالي تحسنت نظرتها إلى نفسها بحيث لم تعد بحاجة إلى الشعبية وكثرة الأصدقاء لتشعر بقيمة نفسها. كما أنها تخلت عن معظم سلوكها المحبط وغضبها إزاء الآخرين عندما تبين لها زيف صداقتهم.

إلا أن جوزفينا كانت تعود إلى سلوكها القديم بين الحين والآخر، فتنتقد نفسها إذا تراجعت شعبيتها سياسياً وكانت تشعر بالشفقة على نفسها إذا ابتعد أصدقاؤها عنها لفترة. وعندما كان يحصل ذلك، كانت تعي سريعاً المطالب غير العقلانية التي تفرضها على نفسها وتتوقعها من الآخرين لتفندها كلها ولتحول شعورها من الاكتئاب غير الصحي إلى الخيبة التي لا بأس بها. كما أنها كانت تراقب تقدمها في التغلب على تطلباتها ولاحظت بالتالي أنها كانت تعود إلى سلوكها القديم فكانت تلجأ إلى "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لتشعر بالتحسن. وأدركت أن السلوك الذي تسبب به الضيق لنفسها والطرق التي تستخدمها لتقلل من شعورها بالضيق إنما تتبع نهجاً شبيهاً بحيث صار السلوكان شبه تلقائيين.

لذا قررت أن تذهب ابعد من ذلك. كلما كانت تعود إلى سلوكها المتطلب للشعبية والرفقة وبالتالي إلى مشاعر الاكتئاب التي تنجم عن عدم تحقق تلك المطالب، كانت تعيد

النظر في استمارات مساعدة الذات لتقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك." إلى أن تبين لها أن كل ما عليها القيام به هو تعديل بسيط. وأعادت الاستماع إلى شريط سجلته لنفسها وهي تفند أحد توقعاتها غير العقلانية "من أن لا أكون سعيدة أبداً عندما لا يكون أدائي بالمستوى المطلوب (...) لكن بإمكاني أن أتقبل نفسي حتى ولو تدنت شعبيتي إلى أدنى مستوياتها". لقد ساعدها ذلك على الخروج من حالة الاكتئاب التي تعانيها.

ابتكرت جوزفينا بعدها طريقتها الوقائية الخاصة. كلما كانت شعبيتها تتراجع أو حياتها الاجتماعية تفقد من رونقها، كانت تتنبه إلى الأمر مسبقاً بأن تقول لنفسها إنه من الممكن أن تصاب بالكآبة نتيجة لذلك. فكانت تملأ استمارات تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لتدون فيها التوقعات غير العقلانية التي ستكون على الأرجح السبب وراء اكتئابها مجدداً وكانت تفندها مسبقاً قبل أن تصاب بالاكتئاب. ولاحظت أنها عندما تستبق الأمور كانت تشعر بالكآبة أقل وبما أنها أقل تأثراً بالمضايقات باتت أقدر على رؤية الجوانب العملية للظروف غير المؤاتية التي تمر بها وتعتمد السلوك الأنسب. حتى عندما كانت تعجز عن إيجاد الحلول لاحظت أنها أقل تضايقاً في أي حال.

إن طريقة جوزفينا الوقائية فعالة إلى حد أنني طبقتها مع مرضاي وساعدتهم على رؤية أنهم وراء الضيق الذين يعانون منه وأنه من الممكن أن يظلوا على سلوكهم هذا. ثم أقنعتهم بأنه من الممكن أن يتوقعوا مسبقاً متى سيسببون التوتر لأنفسهم وأن بإمكانهم اعتماد الطريقة نفسها لإزالة هذا التوتر. بهذه الطريقة يلاحظون المشاكل النفسية قبل أن تتأزم ويعملون على حلها.

أنت أيضاً قادر على تحقيق ذلك إذا صممت على الحد من ردود فعلك السلبية. عليك أولاً أن تقلل ردود الفعل تلك عندما تكون متضايقاً فعلاً. ثم، وعلى غرار جوزفينا، تستعرض مسبقاً سلوكك المثير للضيق والسلوك الشافي وتعمل على الوقاية من المضايقات عندما لا تكون سيئة جداً. لن يكون بالطبع من الممكن أن تزيل كل مشاكلك النفسية. حتى ولو نجحت في الوقاية من قسم منها، من الممكن أن تعود إلى سلوكك القديم ثانية. لكنك في كل مرة ستزداد قوة وتصبح أقل تأثراً بالمضايقات إذا واصلت العمل حسب التوجيهات الموصوفة في الفقرتين السابقتين.

الاعتدال والتوازن والانفتاح

الظروف القصوى مفيدة أحياناً. إذا كنت في غاية السعادة في علاقة ما أو إذا لم يكن لديك علاقة، أو إذا بذلت نفسك في عمل ما أو هواية أو قضية، فإن ذلك ينعكس عليك إيجاباً. حتى ولو كنت حذراً أكثر من اللازم، فقد تكون راضياً ما دمت لا تحدّ من القيود التي تفرضها لا شعورياً على نفسك.

بالتالي ليست كل الظروف أو الأفعال القصوى سيئة أو محبطة لكن الكثير منها كذلك. قد يتخلل حياتك الحزن الشديد والأسف وعدم الرضى ولو أن هذه المشاعر في محلها في حال الخسارة الكبيرة. إلا أن القلق الشديد والاكتئاب وكره الذات والغضب من الآخرين والإشفاق على الذات مشاعر لا تساعدك بل تجعلك أقل قدرة على التعاطي مع المشاكل وربما تولد لديك شعوراً بالعجز.

العديد من النشاطات الأحادية تحد من المتعة. إذا كنت تنهمك في العمل ولا شيء سوى العمل فذلك سيحرمك من الكثير من المتع - بما في ذلك علاقاتك الخصوصية. كما أنه إذا كان همك الوحيد كسب أكبر عدد ممكن من الأصدقاء فقد يتأثر أداؤك في العمل والمال والشهرة. لأن وقتك وجهدك محدودان، فإن التكريس على مشروع واحد يحدّ تقريباً دائماً من المُتَع الأخرى.

الأمر نفسه يحصل بالنسبة إلى المبالغة في التفاؤل. ويقول مارتن سليغمان وغيره من علماء النفس إن التشاؤم له مخاطره ويمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والجمود. في المقابل، المبالغة في التفاؤل، كما يقول شلي تايلور، يمكن أن تساعد الذين لا يعتقدون بقدرتهم على تحمل الواقع الصعب. كما أن فكرة أن كل شيء سيتحقق للأشخاص الجيدين يؤدي غالباً إلى العيش في الأوهام، لأن من البديهي أن كل الأمور لن تتحقق لمن يستحقها وأن لكل إنسان حصته من المصاعب والمشاكل. قد لا يريدها أو يتمناها لكنها تقع.

التفاؤل غير المنطقي يمكن أن يعرقل التفكير الحذر السليم. عندما تكون عاطلاً عن العمل وكنت واثقاً من أن وظيفة رائعة ستصل إليك، ما هي الخطوات العملية التي ستتخذها لتبحث عنها؟ إذا كنت واثقاً من أن شريكك سيظل يحبك لنفسك مهما حصل وكيفما عاملته - حسناً نتمنى لك التوفيق في هذه الحالة.

كما قال أرسطوطاليس قبل أكثر من ألفي سنة هناك طريق وسط بين الأضداد إذا سلكتها عشت في هناء أكبر. إليك ما توصل إليه روبرت شوارتز وغيره من علماء النفس، وهو أن الأشخاص المتفائلين في الغالب (65٪) ولديهم أفكار متشائمة أو سلبية أحياناً (35٪) يعيشون حياة متوازنة وأقل اضطراباً.

وهذه هي وجهة نظر تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أيضاً. العقلانية طريق وسط جيدة بين التشاؤم والتفاؤل إلى أقصى حد. أن تكون واقعياً معناه أنك مدرك تماماً للجوانب السلبية للحياة وأنك تعتبرها "سيئة" أو "مزعجة" لكنك في الوقت نفسه تعمل على تغييرها. عندما تفشل في تغييرها أو تفاديها أنت تشعر بالخيبة أو بالأسف. إنها مشاعر سلبية لكنها مفيدة.

تعلمك تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أن لا تبالغ في ردود فعلك إزاء العراقيل فلا تفرط في التفاؤل بأن تتجاهلها أو تنفي وجودها تماماً أو أن تصر على أن الأمور على خير ما يرام بينما هي عكس ذلك. كما أنك لا تحول الأمر إلى كارثة وتبالغ في تضخيم المسألة حتى تحمل نفسك على الكآبة أو الهلع. لأنك تبقى واقعياً، لا تقلل أو تضخم العراقيل وبالتالي تُبقي نفسك أقل تأثراً فيها وتصبح أكثر قدرة على التعامل معها بفاعلية أكبر وهو أحد أهم أهداف الاعتدال والتوازن: أن توجد "أهوالاً" أقل في الحياة وأن تتعامل بفاعلية ونجاح أكبر مع الصعوبات التي تطرأ دائماً.

يمنحك الاعتدال والتوازن قدرة على اختبار الأمور بعمق أكبر ويزيدان بالتالي من خياراتك. إذا اعتبرت أن "الحياة المشتركة" أفضل هدف تسعى إليه في حياتك، فالسعي إلى تحقيقها سيغني حياتك. أما إذا اعتبرتها الهدف الواحد والوحيد فأنت ستتغاضى عن قيودها وخيباتها، كما أنك يمكن أن تتجاهل محاسن حياة العزوبية مثلاً. إن النظر إلى الأمور بتوازن سيشجعك على رؤية محاسن ومساوئ الحياة المشتركة أو العزوبية، العمل واللهو والفن والعلوم. إنه يتيح لك استكشاف آفاق جديدة بحيث تصبح أقل تصلباً وتزمتاً بأفكارك.

إن الضيق من وجهة نظر تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" مرده إلى التطلبات الصارمة وغير العقلانية والتي تصبح فرضاً على الإنسان، بينما يضيف الاعتدال والتوازن الكثير من الحلول الوسط. تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لا تقبل أي رأي مطلق أو

لا جدل فيه للواقع بل تراه عملية تغير مستمر بحيث يختلف تعريفها في كل مرة. إنها تفضل النسبية والذاتية إنما بالاستناد إلى الوقائع.

قد لا يقنعك هذا المبدأ بالتوازن بين الأضداد إذ ربما أنت معتاد على نظرة أكثر تحفظاً للأمور، والتي تناسبك. لكن فكر في تقييداتها. اسعَ لأن تكون منفتحاً إلى حد أنك ترى مساوئ التصلب المطلق والتفكير الحديث المطلق؟ هل من الضروري أن تكون متصلباً بالمرة أو على العكس ليناً أكثر مما يجب؟ ما رأيك أن تختار ما يناسبك أنت؟

لا وجود للحلول السحرية

ربما السحر الحقيقي موجود في العالم وقد تتمكن من التحرر نهائياً من كل مشاكلك السابقة والمستقبلية وتعيش حياة لا يتخللها حزن بل كلها فرح وسعادة.

لكنني لو كنت مكانك لما اتكلت كثيراً على الموضوع. أياً كان موقفك من السحر أو الماورائيات لا تجعلها تتدخل في جهود للمساعدة الذاتية.

على الأرجح أن ليس لديك ولن تجد حلولاً سحرية لمشاكلك السلوكية أو النفسية. كما أنك لا تحتاج إلى أي منها. من السهل تنمية الحدس أما التغيير فصعب. وكلما سعيت وراء حلول سحرية كلما قمت بأقل مما تقدر عليه أي السعي فعلاً إلى التغيير.

الإيمان بالحلول "السحرية" سيخرب الجهود المبذولة من أجل أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات. بينما القناعة بأنك قادر على الحد من تضايقك والجهد لدعم هذه القناعة سيساعدانك على النجاح.

تقبل التحدي في العراقيل

تنطوي العديد من الأمور السيئة على جوانب إيجابية. المشاكل الصعبة تحدٍّ مثير للاهتمام، كما أن الفشل في علاقة عاطفية يحثك على السعي إلى إقامة علاقة أفضل مبنية على أساس امتن. كما أن خسارة عملك قد يكون الحافز وراء تحسين مهاراتك والسعي إلى وظيفة أفضل.

إذا نظرت إلى الأمور بواقعية، فإن أي ظرف صعب إنما هو تحدٍّ بأن تكون مشاعرك

سلبية إنما مفيدة - كالأسف أو الخيبة أو الحزن لأنها تساعدك على التأقلم مع الوضع والسعي إلى تغييره. وهو تحدٍّ بأن لا تنجرف وراء المشاعر السلبية غير المفيدة كاليأس والهلع والاكتئاب والإشفاق على الذات.

ليست العراقيل أمراً مستحباً لكنها يمكن أن تنطوي على فوائد إذا كانت مقاربتك سليمة. هذه من أهم النقاط التي تدونها على جدولك نحو التحسن.

أنظر إلى المشكلة التالية انطلاقاً من تعريف قوة الإرادة المذكور في الفصل الخامس. كيف تنمي قوة الإرادة الضرورية من أجل التخلص من المشاعر أو الأفكار أو الأفعال المضطربة وتحول دون عودة معظمها؟

الأمر ليس سهلاً فهو تحدٍّ حقيقي يستلزم قوة وإرادة حقيقيتين. لنعود إلى شرحنا لقوة الإرادة. من الممكن أن تطبق تلك الأفكار على تقبل التحدي وجعل نفسك أقل تأثراً بالصعوبات:

اتخذ القرار بأن تعمل بجد حتى تتوصل إلى الحل الأمثل لمشاكلك - أي أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات الآن وفي المستقبل. تقبل العراقيل التي تعجز عن تغييرها واختر أن تتضايق بنسبة أقل منها.

صمم على أن تنفذ قرارك بالعمل بجد على الحد من أسباب الضيق والتأثر بنسبة أقل بها.

اكتسب المعرفة لما عليك القيام به وما عليك تجنبه من أجل تنفيذ قرارك. راجع كل المعلومات المتوفرة أياً كانت مصادرها قبل أن تقدم على أي شيء. من المهم أن تكون مستعداً أولاً.

ابدأ بتنفيذ قرارك بأن تفند كل القناعات غير العقلانية وتستبدلها بأخرى منطقية. اسعَ إلى تغيير المواقف السلبية غير المفيدة كالقلق الشديد والاكتئاب والغضب بأخرى سلبية إنما مفيدة كالحزن والأسف والخيبة. اسعَ إلى تغيير النتائج السلوكية الانهزامية - مثل القلق الشديد والإحباط والغيظ بنتائج سلوكية مفيدة خِلوة من الإكراه والرهاب، مثل المرونة والفضول والمغامرة.

صمم على تغيير أفكارك أو مشاعرك أو تصرفاتك المضرة. تعلم كيف وسارع إلى التنفيذ.

اتخذ القرار مجدداً في حال عاودك السلوك القديم، وهو أمر محتمل، بأن تقلل من الضيق وأن تراجع المعرفة التي اكتسبتها حول كيفية القيام بذلك وصمّم على العمل وفق معرفتك وأرغم نفسك لو دعا الأمر إلى تنفيذ قرارك مهما كان صعباً.

اسعَ بجدٍّ إلى تحقيق ثلاثة أهداف مرتبطة ببعضها البعض: أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات الآن، وأن تصبح أقل إحباطاً لنفسك وأقل أذية في المجتمع، وأخيراً أن تعمل بإصرار على تحقيق هذين الهدفين.

إذا كان لديك مثل هذه الإرادة فهناك فرص قوية بالنجاح إذا أضفت التصميم والتنفيذ، أي القوة، إلى الإرادة.

9

ابتكار أفكار لتكون أقل تأثراً بالمضايقات

✻

حتى الآن أنا أشرح تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لتصبح أقل تأثراً بالمضايقات. في الفصول الأربعة المقبلة سأتطرق إلى طرق تفكير أخرى يمكنك الإفادة منها عندما تواجهك الصعوبات.

هذه الطرق مستخدمة كثيراً في تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك." وهي تستند إلى تجارب وإثباتات علمية. ولقد لجأت إلى بعض منها طيلة نصف قرن تقريباً مع نتائج جيدة. لكنها ليست مناسبة للجميع في أي وقت بل يمكن أن تكون غير مفيدة، لذا استعملها - على نحو متناقض! - بحماس إنما بحذر أيضاً.

هل ستفيدك طرق العلاج الذاتي في الفصول الأربعة المقبلة فعلاً؟ على الأرجح. هل ستجعلك أقل تأثراً بالمضايقات؟ أحياناً! لا سيما إذا ثابرت عليها، إلا أنني سأشير أيضاً إلى جوانبها السلبية وأرشدك، متأملاً خيراً، إلى الحلول الأنسب لك.

مرة أخرى، العلاج الفعال عملية معقدة. ما هو مناسب لك قد لا يناسب شقيقك أو شقيقتك. وما هو مفيد اليوم قد لا يكون كذلك غداً. ستجد هنا مجموعة من طرق تتبع تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أثبتت فعاليتها مراراً بالنسبة إلى بعض الناس بعض الوقت. في هذا الفصل وفي الفصل التالي سأعرض عدداً من طرق التفكير الإدراكي تليها أخرى (الفصل 11) انفعالية وسلوكية (الفصل 12). اطلع على هذه التقنيات وجربها

واختبرها على أهم شخص – أنت.

العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك كما ذكرت سابقاً هو الأول ضمن سلسلة من أهم علاجات السلوك الإدراكي والعلاجات المتعددة الطرق. منذ البداية شددت تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" على أن أفكارك ومشاعرك وسلوكك متصلة ببعضها البعض. عندما تفكر في أمر مهم، يتكوّن لديك مشاعر وتصرفات. وعندما تشعر بالغضب أو السعادة تتولد لديك أفكار ومشاعر. الأفكار والمشاعر والسلوك مترابطة وتؤثر في بعضها البعض مع أنها مختلفة عن بعضها البعض ومع أننا نشير إليها وكأن كل واحدة منها مستقلة عن الأخرى.

عندما تكون أفكارك أو تصرفاتك مضطربة، تكون لديك في الوقت نفسه أفكار وسلوك كرد فعل على ضيقك. وأنت تفكر: "هذه مشاعر مزعجة، ماذا عساي أن أفعل إزاءها؟ وتنفعل: "إنني حزين ومكتئب من أن وضعي سيزداد سوءاً في العمل" وتتصرف على هذا الأساس: "سأخضع للعلاج أو سأتناول بعض الأدوية بما أنني أشعر بالاكتئاب".

وجواب تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" عندما تتصرف بطريقة محبطة عليك أن تراجع سلوكك أو أفكارك أو مشاعرك مستعملاً طرقاً إدراكية أو انفعالية أو سلوكية لتجاوز تلك المشاكل.

في هذا الفصل وفي الفصل التالي سأعرض أهم طرق التفكير الإدراكي التي يمكنك الإفادة منها عندما تواجه مشاكل سواء على صعيد العمل أو العلاقات الاجتماعية أو غيرها. قد تكفيك واحدة منها ولو أن اللجوء إلى عدد منها أفضل لأن معظمها مترابط.

سنستعرض أولاً الأساليب الإدراكية العادية لتقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" المستخدمة في عدد من العلاجات والتي أعطت نتائج إيجابية على مر السنوات – بعضها على مر قرون حتى.

تحديد الأفكار المحبطة وغير العقلانية

كما أشرت سابقاً في الفصول الأربعة الأوائل للكتاب، عندما تشعر بالضيق، على الأرجح أنك تفكر شعورياً أو لا شعورياً بطريقة غير منطقية أو هدامة (النقطة ب). فأنت تأخذ رغبات أو أهداف أو تفضيلات عادية وتحولها إلى فروض وواجبات إجبارية. الفروض

والواجبات الثلاثة الأساسية التي يحددها الناس عادة هي: الأولى على صعيد الغرور الشخصي "لا بد من أن يكون أدائي جيداً وأن ألقى الاستحسان وإلا فأنا شخص غير جدير"، والثانية على صعيد العلاقات "يجب أن يعاملني الآخرون بعدل ومودة وإلا فهم أشخاص سيئون"، والثالثة على صعيد الظروف العامة "يجب أن تكون ظروف الحياة في كل وقت بالطريقة التي أريد وإلا فالعالم مكان ظالم ولا أحتمله".

لنفترض أن لديك أي من الفروض والواجبات الثلاثة أو اثنين أو حتى ثلاثة، وأنك مدرك أن المطالب، وليس فقط التفضيلات، التي تشترطها للنجاح أو للعلاقات أو للسعادة تزيد من توترك عندما لا تتحقق، بالتالي أنت وراء توترك! الحياة صعبة بحد ذاتها وقد تعترضك بالصعوبات والمشاكل. لكن عندما تأخذ هذه الصعوبات أو العراقيل على محمل الجد أنت تزيد من الضيق الذي ستشعر به بطبيعة الحال إزاء المشاكل. لست غبياً بتصرفك هذا، لكن مثل هذا التصرف أو الأفكار أو المشاعر غير مجدية بحد ذاتها.

تفنيد الأفكار المحبطة وغير العقلانية

كما ذكرت في الفصول الأربعة الأوائل للكتاب، من الممكن تغيير التطلبات المبالغ بها التي تفرضها على نفسك بما أنك أنت من أوجدها لنفسك. من السهل والطبيعي أن تصدقها ومن الممكن أن يشجعك الكثيرون على اتباعها، فقد اعتدت عليها حتى باتت جزءاً من تفكيرك وأنت تلجأ إليها من دون تفكير. إذا كانت لا تزال تؤثر فيك الآن، فهذا لأنك لا تزال مقتنعاً بها. لكن لديك القدرة على عدم الاقتناع بها لأن مع الميل الطبيعي إلى تدمير الذات، هناك الميل الطبيعي إلى مساعدة الذات. وبإمكانك أن تستخدم قدرتك الطبيعية على حل المشاكل لإبطال الآثار السيئة للميول الهدامة. المهم هو أن تختار القيام بذلك وأن تعمل على التنفيذ.

عليك إذن بمراجعة الأساليب التي شرحتها في الفصل الثاني والثالث والرابع حتى تتمكن من تفنيد الأفكار الهدامة بطريقة واقعية ومنطقية وعملية.

التفنيد الواقعي: "أين الدليل على أنني مجبر على النجاح في هذا المشروع المهم؟ ولماذا يجعلني الفشل شخصاً لا قيمة له إطلاقاً؟".

التفنيد المنطقي: "لأنني عاملتك دائماً بلطف وعدل لماذا أفترض أنه من المحتم أن تعاملني بالمثل؟".

التفنيد العملي: "عندما أظل مقتنعاً بأن علي أن أكسب موافقة ومحبة كل من أحب، إلى أين سيودي بي مثل هذا التفكير؟".

يجب أن لا تكف عن محاولة كشف التطلبات التي تفرضها على نفسك وأن تحاول تفنيدها بحزم إلى أن لا تعود مهمة بالنسبة إليك. لأنك بمجرد أن تحول تفضيل إلى فرض، أنت توجد قناعة غير منطقية ستزيد من همومك مثل تضخيم الأمور وفكرة أن لا قدرة لك على الاحتمال وانتقاد الذات والآخرين والتعميم. عادة من السهل كشف تلك القناعات بحيث تستطيع تفنيدها مرة بعد مرة. على سبيل المثال:

تفنيد تضخيم الأمور: "من المؤكد أنه من السيئ إذا فشلت في هذا المشروع المهم، لكن هل الأمر كارثة حقاً؟ 100٪ سيئ؟ أكثر من سيئ؟ هل هو أسوأ مما يمكن أن يكون عليه في المطلق؟".

تفنيد فكرة أن لا قدرة لك على الاحتمال: "هل أنا عاجز فعلاً عن تحمل فكرة خسارة هذه العلاقة؟ هل ستقتلني هذه الخسارة؟ هل معناها أنني لن أعرف السعادة أبداً بعد اليوم؟".

تفنيد انتقاد الذات والآخرين: "مع أن تصرفي كان سيئاً عندما كذبت على صديقي، هل يجعل هذا التصرف مني شخصاً سيئاً بالمرة؟ إذا كانت أفعالي خاطئة، هل تجعل مني شخصاً لا يقوم إلا بأعمال خاطئة ولا أمل فيه؟ مع أنني أخطأت، لكن هل هذا معناه أنني لا أستحق السعادة بعد اليوم؟ إذا ارتكبت غلطة هل هذا يجعلني غلطة أو خاسراً؟".

تفنيد التعميم: "لأنني فشلت هذا الفشل الذريع في هذا الامتحان، هل هذا دليل على أنني سأفشل دائماً في كل الامتحانات؟ هل لأنني ماطلت إلى هذا الحد في تنفيذ هذا المشروع، هل هذا معناه أنني لن أنجزه أبداً وأنني لن أنجز أي مشروع آخر أقبل عليه؟".

تفنيد انتحال المبررات: "لنفترض أنني أدعي أنني لا أكترث فعلاً إذا رفضني فلان. هل من المفيد أن أدعي أن النجاح في هذا المشروع ليس بهذه الأهمية؟".

إذا كنت تحدد باستمرار الأفكار المسببة للتوتر وتفندها فوراً، لن تعيش سعيداً أو بعيداً عن التوتر مدى الحياة، لكن ستكون نوعية الحياة أفضل.

تحديد واستعمال الشعارات الذاتية للتأقلم الواقعي

الشعارات الذاتية للتأقلم الواقعي والمعروفة أيضاً بالتفكير الإيجابي تقنية موجودة منذ آلاف السنين. وفي العصر الحديث كان إميل كويه، صاحب فكرة الإيحاء الذاتي، من أوائل من روجوا لهذه التقنية. إذا رددت لنفسك جملاً إيجابية خاصة كمقولته الشهيرة "يوماً بعد يوم أنا أتحسن في كل مجال"، فأنت ستساعد نفسك على تجاوز المحن والتأقلم بشكل أفضل. ومؤخراً، دعا نورمان فنسنت بيل ونابوليون هيل وديل كارنجي وماكسويل مالتز وغيرهم من المؤلفين إلى التفكير الإيجابي مجدداً، وذلك بفضل الفلاسفة القدماء وإميل كويه أو بدون إعطائهم الفضل بذلك.

هل التفكير الإيجابي نافع فعلاً؟ من دون شك إنما في بعض الأحيان. لقد ابتكر الناس شعارات ساعدتهم أحياناً على تجاوز الهموم وهو أمر يمكنك القيام به شرط أن تختار الشعارات الإيجابية بحذر.

لكن الحذر واجب! لأن إميل كويه، المعالج الأكثر شعبية في عشرينات القرن العشرين، أفلس بعدما تبين أن الإيحاءات الذاتية الإيجابية التي دعا إليه كانت متفائلة أكثر من اللازم وبعيدة عن الواقع. من يتحسن فعلاً يوماً بعد يوم على كل الأصعدة؟ قلة فقط. من يصبح غنياً بمجرد التفكير بذلك، كما يدعوك إليه نابوليون هيل؟ بالكاد أحد.

كما أنك إذا بالغت في التفاؤل وراء الشعارات الإيجابية، فأنت تعرض نفسك لخيبات الأمل أكثر مما يجعلك تيأس من المساعدة الذاتية. سيدني في الخمسين من العمر قرأ كل مؤلفات نورمان فنسنت بيل وشارك في العديد من محاضراته في نيويورك حتى إنه شجع معارفه على اتباع هذه التقنية. لكن عندما انتهى الأمر بالبعض منهم، على الرغم من تفكيرهم الإيجابي الجدي، أن يتعرضوا لمشاكل نفسية فعلية، وعندما بات على سيدني أن يتناول المهدئات، فقد كل ثقة بالعلاج النفسي ونصح الجميع ضده. لكنه وبعد أن شارك في جلسات عمل الجمعة التي أقيمها كل يوم جمعة في نيويورك، لاحظ أنه من الممكن تفنيد القناعات غير العقلانية واستبدالها بشعارات ذاتية فعالة. وبالفعل بدأ سيدني العلاج بتقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" وتمكن من الحد من الأدوية والمهدئات التي يتناولها.

تختلف طريقة تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لتحديد الشعارات الذاتية

للتأقلم الواقعي عن طرق التفكير الإيجابي الأخرى لأنها تبدأ بتفنيد بعد القناعات غير العقلانية حتى التوصل إلى فلسفة جديدة فعالة ومن ثم استخدام الأفكار الجديدة أساساً لشعارات التأقلم. لنفترض أنك عند (النقطة أ) (العراقيل) تواجه تقييماً سلبياً لعملك بدلاً من الثناء الذي كنت تنتظره. قد يكون تفكيرك أو مشاعرك أو سلوكك في هذه الحالة كالتالي:

أ. (العراقيل): تقييم سلبي

ب. (القناعات العقلانية): "أنا أكره أن أحصل على تقييم كهذا. كم هو مزعج! من الأفضل أن أعمل على أن أحصل على تقييم أفضل في المرة القادمة!".

ت. (النتائج السلبية المفيدة): الشعور بالأسف والخيبة.

ث. (القناعات غير العقلانية): "ليس من المفروض أن أحصل على تقييم سيئ. إنه أمر مريع! أنا موظف فاشل وشخص غير جدير!".

ج. (النتائج السلبية غير المفيدة): "الشعور بالقلق والاكتئاب".

ح. (التفنيد): "لماذا حصلت على هذا التقييم السيئ؟ هل هي كارثة؟ ولماذا سيجعل مني شخصاً فاشلا بالمرة؟".

خ. (الفلسفة الجديدة الفعالة): "من الواضح أن ليس هناك ما يحول دون حصولي على تقييم سيئ مع أن الوضع كان سيكون أفضل بكثير لو لم يحصل. من المؤسف أن الواقع كذلك لكنه ليس فظيعاً أو كارثة، بل مزعج جداً. وهذا لا يجعل مني موظفاً سيئاً لأنني جيد في عملي في معظم الأحيان. وحتى ولو لم أكن موهوباً في عملي فهذا لا يعني أنني شخص سيئ بل إنني لا أتقن أمراً ما الآن وبإمكاني أن أتغير وأن أحسن عملي".

إذا فكرت في الأمور بهذه الطريقة، وتوصلت إلى النقطة خ (الفلسفة الجديدة الفعالة)، يمكنك أن تعيد صياغتها وأن تستنتج العديد من الشعارات العقلانية، مثلاً:

1 - "من غير المحبذ أبداً أن أحصل على تقييم سلبي في العمل لكن لا يوجد سبب يمنع حصول ذلك".

2 - "هناك الكثير من الأمور غير المستحبة في الحياة كالحصول على تقييم سلبي في العمل لكن أي منها ليس فظيعاً أو كارثياً".

3 - "ان يكون أدائي متدنياً لفترة ليس معناه أنني موظف فاشل".

4 - "أن أحصل على تقييم سلبي لا يعني أنني شخص سيئ بل إن أدائي دون المستوى المفترض أن يكون".

5 - "أنا لا أحب أن أحصل على تقييم سلبي لكن بإمكاني تقبل الوضع وإيجاد السعادة في مكان آخر. حتى إذا طردت من عملي فهذا لا يعني أن حياتي يجب أن تكون بائسة".

إذا عاينت هذه الشعارات سترى أنها متسلسلة من تفنيد القناعات غير العقلانية. والفلسفة الجديدة الفعالة والشعارات للتأقلم الواقعي هما بالتالي ليستا اعتباطيتين. إنهما ليستا مأخوذتين عن الآخرين كما أنهما لا تبالغان في التفاؤل أو بعيدتان عن الواقع. إنهما شعارات واقعية ومنطقية وعلى الأرجح ستساعدك. إنهما تغيران القناعات من غير منطقية إلى منطقية بدلاً من إخفائها وتفادي مواجهتها. الأفضل هو أن لا تكتفي بتكرار هذه الشعارات وبالتالي يكون اقتناعك بها سطحياً، بل يجب أن تفكر فيها وأن تذكر نفسك أنها دقيقة ومفيدة وبالتالي تقوّي ثقتك بها.

ستلاحظ أيضاً أن الشعارات الذاتية للتأقلم الواقعي المذكورة سابقاً فلسفية وواقعية في الوقت نفسه. الشعارات 1 و3 و4 واقعية لجهة أنها تشير إلى وقائع من المجتمع. الشعارات 2 و5 واقعية أيضاً لكنها تذهب أبعد من ذلك لأنها تتضمن فلسفة من شأنها أن تساعدك على العيش بسعادة أكبر.

لكن من الممكن أن تبتكر لنفسك شعارات منطقية لكنها ليست فلسفية، مثلاً:

1 - "عندما حصلت على هذا التقييم السلبي ظننت أن لا أمل لي في هذا العمل وأنني لن أحسن عملي أبداً. لكنني بعد التفكير مقتنع بأنني قادر على القيام بأحسن في المستقبل".

2 - ظننت أن رئيسي كان منحازاً ضدي عندما كان له هذا التقييم، لكنه على الأرجح لم يكن كذلك بل أدائي كان أدنى مما كنت أظن. لو أحاول، أنا أكيد من أنني قادر على التغيير وتحسين أدائي".

هذه الشعارات الذاتية العقلانية قد تكون دقيقة ومفيدة إلا أنها تخفي فكرتين محبطتين أساسيتين: إذا قلت لنفسك أن أداءك سيكون أحسن في المرة القادمة، فأنت لا زلت لا تواجه أفكارك غير العقلانية ولا تغيرها مثل "إذا لم يتحسن أدائي أبداً فلا شك في أني موظف فاشل".

عندما تقول لنفسك إن رئيسك كان منحازاً في تقييمه وأن أداءك في الواقع أفضل مما أعتقد وأنت تستحق بالتالي تقييماً أفضل، قد تشعر بالارتياح مؤقتاً لكنك قد لا تزال مقتنعاً أنه لو لم يكن رئيسك منحازاً وأن أداءك كان سيئاً بالفعل فهذا لأنك فاشل تماماً. وقد تستنتج ثانياً أنه بما أنه منحاز، فهو شخص سيئ. في هذه الحالات، تساعدك الشعارات الذاتية مؤقتاً لكنها لن تغير ميولك الباطنية نحو انتقاد الذات والآخرين عندما يسيئون معاملتك.

مرة أخرى، لا تكرر ما حصل للذين اتبعوا تعاليم إميل كويه واقتنعوا بأنهم سيتحسنون بالتأكيد يوماً بعد يوم. وحذار من الشعارات المتفائلة أكثر من اللازم على غرار:

- "نعم أعتقد أن التقييم يظهر أن أدائي كان دون المستوى هذه المرة لكنني لم أستخدم كل قدراتي وهو ما يمكنني القيام به في المرة المقبلة. أنا واثق من أنني قادر على أن أكون أفضل وأكثر موظف كفاءة في تاريخ هذه الشركة".
- "أعتقد أن التقييم السلبي يظهر أن ثقتي بنفسي كان مبالغاً بها مما جعلني أعتقد أن أدائي أفضل مما هو عليه في الواقع. لكن من الواضح أنني قادر على العمل أفضل من كل زملائي في القسم وأنا واثق من أنني سأثبت جدارتي لرئيسي في المرة القادمة".
- "نعم أدائي كان تعيساً هذه المرة. لكن السبب هو أن هذا العمل دون مستوى مؤهلاتي ومن المفروض أن أتولى مهمة أكثر صعوبة. تباً لهذا العمل، سأعود إلى مقاعد الدراسة لأتخرج كأفضل محاسب أو جراح! سأريهم من أنا!".

مثل هذه المواقف غير العقلانية والمتفائلة أكثر من اللازم يمكن أن تساعدك على التحسن أو حتى على تجاوز الاكتئاب وأن تقوم بعمل أفضل. لكنها تخفي فلسفة غير منطقية تتطلب منك الأداء الممتاز وأن تثبت مدى جدارتك وأن تلقى استحساناً أكثر من الجميع وأن تنال مرادك بسهولة من الحياة. عليك بتفنيد مثل هذه الأفكار وابتكار فلسفة جديدة فعالة تستخلص منها شعارات ذاتية للتأقلم إنما مع مراجعة هذه الشعارات للتأكد من أنها تفيدك وليس العكس. إن شعارات مثل "أنا قادر على القيام بأفضل. أنا واثق من ذلك" هي متفائلة وفعالة أحياناً، لكنها مشوبة أيضاً بالعيوب والمخاطر.

التصور الإيجابي

قال العديد من المفكرون القدامى وإميل كويه في العصر الحديث إن التصور الإيجابي يساعد على تحسين الأداء والشعور بالرضى عنه. ودعمت التجارب النفسية هذه النظرية. إذا تصور الإنسان نفسه وهو يضرب الكرة أو يلقي كلمة أمام حضور بشكل جيد، فإن هذا التصور سيساعدهم بالقدر نفسه كالممارسة الفعلية. جرب ذلك بنفسك.

إذا كنت مثلاً خائفاً من سوء أدائك في مقابلة معينة، تصور نفسك أنك أمام مقابلة صعبة وأنك تجيب عن الأسئلة إجابة موفقة، وتثير إعجاب من يجري المقابلة، وتحصل على الوظيفة. إذا واظبت على تخيل نفسك بوضوح أنك تتصرّف بكفاءة عالية، فأنت ستنمي حساً بقدرتك الفعلية أي بأنك قادر على مواجهة الموقف. بدلاً من أن تفكر "لست قادراً على القيام بذلك كما يجب. أنا فاشل في المقابلات"، عليك بأن تقول لنفسك "إنه أمر صعب لكنني قادر عليه، أعتقد أن لدي القدرة على ذلك" لأنك ستكتسب بذلك ما يشار إليه في تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" بالثقة في الإنجاز. عندما تتمتع بمثل هذه الثقة كما أظهرت التجارب العديدة التي أجراها ألبرت باندورا مع مرضاه فإنّ تعاملك مع الأزمات أفضل مما كان سيكون عليه لو كانت ثقتك أقل أو كنت تشك في نفسك.

إن التمرن ذهنياً على عمل ما كمقابلة التوظيف أو إلقاء كلمة أو رياضة، غالباً ما يكون قريباً من التمرين في الواقع. فالتمرن ذهنياً على إلقاء كلمة يمكن أن يعطيك أفكاراً جيدة كأن تحسن جملاً أو تبتكر أخرى أو حتى تعدل أموراً لم تفكر فيها قبلاً.

أحد الجوانب السيئة للتصور الإيجابي هو أنه قد يحول دون أن تغير موقفك القلق من الفشل أو يزيده سوءاً أحياناً. لنفترض أنك قلق من لقاء مع شخص ما. وينبع القلق عادة من قناعة غير منطقية مثل "لا بد أن أتصرف بشكل جيد خلال اللقاء، علي أن أثير إعجابه وسيكون الأمر فظيعاً لو ارتكبت خطأً لأنه سيظن أنني فاشل. أفضل الموت على حصول ذلك".

بما أنك مصمم إلى هذا الحد على إثارة إعجاب هذا الشخص، فأنت تتخيل نفسك تتحدث إليه وأن الحديث ممتع والأفكار رائعة وإنك تثير إعجابه فعلاً. حتى إنك تتخيل أنه يتحدث عنك إلى الآخرين ليخبرهم إلى أي حد أنت شخص ذكي ورفقتك ممتعة. هذا التصور

الإيجابي يشعرك بالسعادة لأنه يدعم فكرتك بأنك "شخص ناجح اجتماعياً. أنا واثق من ذلك وعليه فأنا أرحب بالتعرف على الآخرين".

عندما تفكر بهذه الطريقة، قد تتشجع على إقامة علاقات اجتماعية حتى إنك يمكن أن تنجح في البداية. إلا أن القلق لن يزول وقد يكون ضمنياً أو ظاهراً. صحيح أنك تقيم علاقات اجتماعية إلا أنك قد لا تزال مقتنعاً بالأفكار السابقة نفسها: أي أن عليك أن تبلي بلاء حسناً وإلا فالأمر سيكون فظيعاً وأنت تفضل الموت على أن ينظر إليك الآخرون على أنك فاشل اجتماعياً. في الواقع إن الصورة الذاتية لنفسك وأنت تجالس الآخرين وتمتعهم بحضورك وحديثك اللبق يمكن أن تعزز حاجتك الملحة والقوية إلى النجاح اجتماعياً.

حتى عندما يساعدك التصور الإيجابي على إقامة علاقات اجتماعية، إنه لا يتوقف عن جعلك تفكر "من الرائع أنني أقيم علاقات ناجحة الآن لكن ماذا لو فشلت في ما بعد؟ لنفترض أنني لم أعد أجد ما أقوله من الأمور الطريفة؟ ماذا لو اكتشف مجالسي بعد فترة أنني تافه أو مضجر بعد أن كان يعتقد أن رفقتي مثيرة؟ كم سيكون الأمر فظيعاً في تلك الحالة! أفضل لو تنشق الأرض وتبتلعني في هذه الحالة".

مع أن التصور الإيجابي يساعدك مؤقتاً إلا أن النجاح محدود كما أنه لا يغير موقفك الأساسي من الأمور وتظل قلقاً كالسابق. لأنه يخفي من دون أن يشفي أفكارك المحبطة.

استخدم التصور أو التفكير الإيجابي إذا شئت لكن تذكر أنه يمكن أن يؤدي إلى الإنكار بدلاً من حل المشاكل. بينما عليك أن تبحث عن القناعات غير العقلانية وتفندها بحزم قبل أن تتخلى عنها. وعندها يمكن أن يفيدك التصور الإيجابي بدلاً من أن يعرقل جهودك.

وزن السلوك وتحليل الربح انطلاقاً من الكلفة

المقصود بتعبير وزن السلوك الإحالة إلى حسنات وسيئات سلوك ما بدلاً من التركيز على وجهة نظر أحادية مضرة. فعندما تتصرف بطريقة تعاكس مصلحتك لا سيما عندما تصر على سلوك "تعرف" أنه مدمر، ربما تكون تركز فقط على جوانبه المفيدة أو الإيجابية بينما تتجاهل في الوقت نفسه جوانبه المضرة أو السلبية. وقد تقول لنفسك "التغيير صعب" أو "لا أستطيع أن أتغير".

لنفترض أنك "تعرف" أن التدخين مضر وتظل تعد نفسك بأنك ستقلع عنه إلا أنك تواصل التدخين. لماذا تتصرف بهذه الطريقة الهدامة؟ لأنك عندما تمارس هذا السلوك المضر أي التدخين، أنت تستجيب فقط للذة الآنية متجاهلاً الأضرار التي ستنجم عنه في النهاية. بتعبير آخر أنت تركز على الحسنات وتتجاهل السيئة كالإضرار بالصحة.

في هذه الحالة، من الأفضل أن توازن موقفك من خلال وزن السلوك وتحليل الربح انطلاقاً من الكلفة. عليك أن تركز على المساوئ الفعلية لتصرفك. خصص الوقت الكافي - أسبوعاً أو أسبوعين - لتعد قائمة بأهم المضار الناجمة عن سلوكك. دون هذه المضار وخصص عشر دقائق في اليوم للتفكير فيها مركزاً عليها دون الحسنات. كما عليك أن تذكر نفسك مراراً - ثلاث أو خمس مرات في اليوم - بهذه الكلفة. ردد القائمة مراراً إلى أن تحفظها غيباً.

في الوقت نفسه، عليك أن تذكر نفسك بحسنات الامتناع عن التدخين: الحياة الأطول وتجنب السرطان وعدم انبعاث رائحة كريهة من الثياب، الخ.. خصص الوقت لتعد قائمة بحسنات التصرف الذي ستقلع عنه وصعوبات الاستمرار عليه. فكر بالقائمتين باستمرار وحاول أن تستحضر حالات من الواقع لأشخاص عانوا فعلاً من هذه السيئات. كما يمكنك أن تناقش السيئات مع الآخرين على أن تجدد القائمتين باستمرار. تنبه إلى أنك تطلب من نفسك أن تقلع عن عاداتها وحاول تفنيد أي قناعات تشجعك على الاستمرار في سلوكك. يمكنك الاستعانة ببعض الأساليب السلوكية المذكورة في الفصل 12.

العمل الإدراكي الذاتي

العلاج الفعال يدل عادة الأشخاص على ما عليهم القيام به بين جلسات العلاج وليس خلالها فقط. أنا أقول عادة للمرضى خلال الجلسات الأُوَل "دونوا خلال هذا الأسبوع أي مشاعر أو سلوك مثير للمشاكل - كالقلق أو الاكتئاب أو تجنب أمور تستمتعون عادة بالقيام بها. دونوا العوامل المحفزة (المشكلة بحد ذاتها أو النقطة أ). بات لديكم الآن (النقطة أ) و(النقطة ج) (النتيجة أو السلوك أو المشاعر الناجمة عن النقطة). لنفترض أن لديك أيضاً قناعات غير منطقية هي وراء سلوكك المدمر. حدد هذه القناعات التي غالباً ما تشمل تطلبات تفرضها على نفسك، ثم قم بتفنيدها إلى أن تتوصل إلى (النقطة خ) أي فلسفة جديدة فعالة. إن مرضاي بارعون في هذه العملية وهم غالباً مدركون لألف باء مشاكلهم.

استمارة تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" للمساعدة الذاتية

العوامل المحركة (العراقيل)

ج – النتائج

أهم المشاعر السلبية غير المفيدة
أهم التصرفات المحبطة

- لخص الموقف الذي يضايقك
- العوامل المحركة يمكن أن تكون داخلية أو خارجية، واقعية أو من نسج الخيال
- العوامل المحركة يمكن أن تكون حدثاً من الماضي أو الحاضر أو المستقبل

- المشاعر السلبية غير المفيدة تشمل
- القلق • الاكتئاب • الغضب
- قدرة ضعيفة على تحمل الخيبة • الخجل أو الإحراج
- الألم • الغيرة • الذنب

القناعات غير العقلانية	تفنيد القناعات غير العقلانية	فلسفات جديدة فعالة	مشاعر وتصرفات فعالة
			مشاعر سلبية جديدة مفيدة سلوك جديد بناء

لتحديد القناعات غير العقلانية ابحث عن:

- التطلبات الصارمة (الفروض التي لا مفر منها)
- تضخيم الأمور (إنه أمر فظيع، مريع)
- قدرة ضعيفة على تحمل الخيبة (أنا لا أحتمل الوضع)
- تقييم الذات أو الآخرين (أنا/هو شخص لا قيمة له/غير جدير)

للتفنيد اسأل نفسك

- ما هي نتيجة هذه القناعة التي أتمسك بها؟ هل هي مفيدة أو محبطة؟
- أين الدليل الذي يدعم قناعاتي غير العقلانية؟ هل هو متوافق مع واقع المجتمع؟
- هل قناعاتي منطقية؟ هل هي ناجمة عن تفضيلاتي؟
- هل الأمر فظيع فعلاً كما أعتقد؟
- هل أنا فعلاً غير قادر على التحمل؟

للتفكير بطريقة منطقية أكثر اسعَ وراء

- تفضيلات غير صارمة (أماني، رغبات)
- تقييم مدى سوء الوضع (إنه سيئ، مؤسف)
- قدرة قوية على تحمل الخيبة (لا يروق لي لكن يمكنني تحمله)
- الامتناع عن إصدار أحكام شمولية على الذات أو الآخرين (أنا أو غيري مجرد بشر معرضون للخطأ)

المشاعر السلبية المفيدة تشمل:

- الخيبة
- الاهتمام
- الانزعاج
- الحزن
- الندم
- الخيبة

استمارة تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" للمساعدة الذاتية

العوامل المحركة (العراقيل)	ج – النتائج
	أهم المشاعر السلبية غير المفيدة أهم التصرفات المحبطة

- لخص الموقف الذي يضايقك
- العوامل المحركة يمكن أن تكون داخلية أو خارجية، واقعية أو من نسج الخيال
- العوامل المحركة يمكن أن تكون حدثاً من الماضي أو الحاضر أو المستقبل

- المشاعر السلبية غير المفيدة تشمل
- القلق • الاكتئاب • الغضب
- قدرة ضعيفة على تحمل الخيبة • الخجل أو الإحراج
- الألم • الغيرة • الذنب

القناعات غير العقلانية	تفنيد القناعات غير العقلانية	فلسفات جديدة فعالة	مشاعر وتصرفات فعالة
			مشاعر سلبية جديدة مفيدة سلوك جديد بناء

لتحديد القناعات غير العقلانية ابحث عن:

- التطلبات الصارمة (الفروض التي لا مفر منها)
- تضخيم الأمور (إنه أمر فظيع، مريع)
- قدرة ضعيفة على تحمل الخيبة (أنا لا أحتمل الوضع)
- تقييم الذات أو الآخرين (أنا/هو شخص لا قيمة له/غير جدير)

للتفنيد اسأل نفسك

- ما هي نتيجة هذه القناعة التي أتمسك بها؟ هل هي مفيدة أو محبطة؟
- أين الدليل الذي يدعم قناعاتي غير العقلانية؟ هل هو متوافق مع واقع المجتمع؟
- هل قناعاتي منطقية؟ هل هي ناجمة عن تفضيلاتي؟
- هل الأمر فظيع فعلاً كما أعتقد؟

هل أنا فعلاً غير قادر على التحمل؟

للتفكير بطريقة منطقية أكثر اسعَ وراء

- تفضيلات غير صارمة (أماني، رغبات)
- تقييم مدى سوء الوضع (إنه سيئ، مؤسف)
- قدرة قوية على تحمل الخيبة (لا يروق لي لكن يمكنني تحمله)
- الامتناع عن إصدار أحكام شمولية على الذات أو الآخرين (أنا أو غيري مجرد بشر معرضون للخطأ)

المشاعر السلبية المفيدة تشمل:

- الخيبة
- الاهتمام
- الانزعاج
- الحزن
- الندم
- الخيبة

بإمكانك أن تفعل الأمر نفسه سواء كنت تتبع علاجاً نفسياً أم لا. عليك أولاً أن تحدد (النقطة ج) لتلاحظ السلوك أو المشاعر الهدامة. ثم راقب ما يحصل عند (النقطة أ) قبل السلوك المدمر مباشرة وبعد أن تحدد القناعات غير العقلانية عليك بتفنيدها لتتوصل إلى الفلسفة الجديدة لنفسك. لا تتردد في أن تقوم بهذه العملية مع أقرباء أو أصدقاء سواء كانوا مطلعين على تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أم لا، لأنك من الممكن في هذه الحالة أن تشرح لهم بعض العوامل الأساسية لهذه التقنية وهكذا يستفيدون هم أيضاً لحل مشاكلهم.

لمساعدتك على استعراض ألف باء تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك"، لقد صممت مع ويندي درايدن وجاين ووكر استمارة التقرير التي يمكنك استعمالها دائماً. بعد فترة ستحفظها عن ظهر غيب وستصبح مجرد عملية ذهنية من دون الحاجة إلى الكتابة فعلاً.

إلا أنك قد تجد أنه من المفيد أكثر لو دونت هذه المعلومات حتى يتسنى لك العودة إليها لاحقاً. كما أنه من المرجح أنك ستواصل السلوك المدمر نفسه مع النتائج نفسها لفترة. لذا من المفيد العودة إلى الاستمارة لترى النجاح الذي حققته في المرة الأولى ومدى فعالية هذه التقنية.

استخدام تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" وغيرها من المواد التربوية وتقنيات السلوك الإدراكي

بمجرد أن بدأت استخدام تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لاحظت بإمكان المرضى اللجوء إلى الكتابة أو التسجيل الصوتي أو غيرها من المواد التربوية ليساعدوا أنفسهم. أن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تربوية أيضاً سواء خلال الجلسات أو خارجها. من السهل شرح مبادئها ويمكن استخدامها من قبل الراغبين في ذلك. كما أن بإمكان من يتعلمون التقنية أن يعلموها لغيرهم كما أشرح لاحقاً.

هناك العديد من الكتاب والمقالات والمؤلفات التي تشرح "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك". في العيادة النفسية لمعهد ألبرت إيلليس في نيويورك، نحن ننصح المرضى بقراءة كتيبات حول الموضوع نوزعها عليهم في الجلسة الأولى. كما أننا ننصحهم بقراءة أهم المنشورات حول العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وعلاج السلوك الإدراكي مثل كتب من تأليفي "كيف تحارب بإصرار الشعور باليأس من أي شيء" و"دليل إلى العيش الواقعي" و"دليل

إلى السعادة الشخصية". ومن بين الكتب الأخرى التي ننصح بها "تجاوز حلقة التقييم" لبول هوك، و"الانتصار على المماطلة: كيف تتحكم بغضبك قبل أن يتحكم بك" من تأليفي، و"قارئ مركز ألبرت إيلليس" و"الشيخوخة المثلى: التعايش مع تقدم في السن". هذه باقة مختارة لكن هناك العديد من الكتب المتوفرة.

العديد من الأشخاص يجدون المنشورات مفيدة، خصوصاً المرضى الذين يقصدون المعهد إذ يتذكرون المبادئ بشكل أفضل كما أنهم يطلعون على أفكار جديدة. بإمكانك أنت أيضاً أن تستفيد من هذه المواد بما أنك لم تحضر أي من الجلسات.

تعليم تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" إلى معارفك

بعد أن بدأت استخدام تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" مع المرضى لاحظت أن عدداً منهم بدأ يعلمها لمعارفه من دون صعوبة تذكر طالما أنهم استوعبوها بشكل جيد. قسم من الأشخاص الذين تعلموها استفادوا على الفور بينما احتاج قسم آخر إلى وقت أطول حتى رأوا مدى فائدتها وأقبلوا عليها بشكل جدي.

كلما علم مرضاي التقنية لغيرهم، كلما كانوا أقدر على مساعدة أنفسهم. وهذا ما أشار إليه الأستاذ جون ديوي قبل أكثر من قرن: إننا نتقن أمراً عندما نعلمه لغيرنا. وهذا صحيح بالنسبة إلى تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" لأنك كلما علمت غيرك عليها وراقبتهم كيف يتضايقون من العراقيل لكنهم في الوقت نفسه يختارون شعورياً أو لا شعورياً أن يتضايقوا من أنفسهم، فإن هذه الفكرة ستثبت في رأسك. وعندما تدل غيرك على قناعاتك غير العقلانية وتساعدهم على تفنيدها، ستصبح أكثر قدرة على رؤية قناعاتك الخاطئة والتخلص منها.

هذا أحد الأسباب الرئيسية التي دفعتني إلى بدء العلاج ضمن المجموعة مستخدماً تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" في العام 1959. فقد لاحظت أن للمرضى ضمن المجموعة فرصة مهمة بملاحظة القناعات غير العقلانية للآخرين والمساعدة على تفنيدها. كما أن ذلك يتيح لي مراقبتهم وهم يعملون مع غيرهم وأن أشير إلى القناعات التي تعتبر غير منطقية فعلاً أو العكس، بالإضافة إلى المشاركة في التفنيد. وتعلم الذين شاركوا بفاعلية ضمن المجموعة

كيفية تفنيد قناعاتهم غير العقلانية وكشف النقاب عنها بنجاح أكثر. كما أن العمل ضمن المجموعة له فائدة تربوية لأن المشاركين رأوا أشخاصاً آخرين يواجهون مشاكل مشابهة، وتعلموا كيف يمكنهم الإفادة من تجربة الآخرين لتفنيد القناعات.

إذا كنت قادراً على تشكيل مجموعة من الأصدقاء وتطبيق تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" فهذا جيد. لكن من دون ذلك يمكنك الإفادة من التقنية مع أي شخص يحدثك عن مشاكله. بمجرد أن تبدأ بتعليم التقنية حتى ولو لشخص واحد، سيكون بإمكانه أن يطبقها عليك وأن يبحث عن القناعات غير العقلانية لديك وطريقتك في تفنيدها.

كانت روزالي تعاني من الكآبة الشديدة بسبب انفصالها عن رولاند قبل عامين، حتى إنها فكرت أحياناً بالانتحار لتضع حداً لبؤسها. بعد ثمانية أسابيع من العلاج، أدركت روزالي أن الانفصال ليس السبب الوحيد لتعاستها بل لومها لنفسها لأنها كانت تفقد أعصابها مع رونالد. كانت واثقة بأنها لن تتمكن من التغلب على ميلها إلى الصراخ وأن تفقد أعصابها، وهي بالتالي لن تكون قادرة أبداً على أن تقوّي علاقة ناجحة وهي بالتالي شخص غير محبوب ولا قيمة له.

خلال جلسات العلاج التي ترافقت بالمطالعة والاستماع إلى أشرطة مسجلة، تعلمت روزالي أن نوبات الغضب التي تنتابها مردها إلى أنها تتطلب من غيرها أن لا يردوا لها طلباً خصوصاً طلبها الحيوي بأن تكون محبوبة وهم بالتالي يتحولون إلى "أوغاد" إذا لم يبادلوها المشاعر. كما أدركت أن "حاجتها" المستمرة إلى الشعور الودي غير منطقية. إنه "حاجة" لأنها هي حددتها كذلك.

لاحظت روزالي أن لديها قدرة ضعيفة على تحمل الخيبة وشعوراً قوياً بأن لا قيمة لها، وأن مصدرهما ليس من عدم قدرتها على إثارة المحبة لدى الآخرين، بل من المطالب المستحيلة التي تفرضها على نفسها وعلى الآخرين. لقد عملت بجد فعلاً لتتخلى عن تطلباتها الجازمة من العلاقات. بفضل هذا التغيير تمكنت من أن تشفى من الاكتئاب وأن تستعيد الثقة بالنجاح في علاقة مستقرة.

عندما ناقشت روزالي مشاكلها مع صديقات لها وأخبرتهن عن التقدم الذي تحرزه

بفضل تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تبين لها أن غالبية صديقاتها يعانين من مشاكل مشابهة. بالإضافة إلى آمالهن "المفيدة" في العثور على الشريك المناسب، كن يملن إلى التفكير إلى أنه من الضروري أن تتحقق أحلامهن وأنهن بمجرد أن يظهرن هذه الميول كان ذلك ينفر الرجال. وحتى عندما كانت علاقاتهن على ما يرام كن لا يتوقفن عن التفكير "يجب أن يستمر في حبي وإلا فأنا غير محبوبة".

رأت روزالي أخطاءها بوضوح عندما راحت تساعد زميلاتها على أن يدركن أنهن يحولن الأشياء المفضَّلة إلى حاجات ماسة وبالتالي يفرضن الفشل على أنفسهن لأن مثل هذه الحاجات مستحيلة التحقيق. تحسن قسم من صديقاتها بفضل روزالي ومطالعة كتب أو منشورات عن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك"، وتوقفت إحداهن عن مضايقة زوجها وعملت على العكس على تركيز علاقتها بعد أن كانت تزعزعها بتصرفاتها. أخرى تخلصت من قلقها المبالغ به كلما انشغل زوجها بعمله أو قل اهتمامه بها. لقد استفادت جميع صديقات روزالي إلى حد كبير من مساعدتها، كما أنها تمكنت بذلك من تركيز معلوماتها عن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك". لقد استمتعت روزالي بمساعدة غيرها إلى حد أنها التحقت بمعهد لتتخرج مساعدة اجتماعية.

الاقتداء

لقد أشار ألبرت باندورا وغيره من علماء النفس إلى أن الطفل والراشد يتعلمان الكثير عندما يقتديان أو يقلدان بسلوكهما شخصاً آخر، ومن الممكن أن تكون بالتطلبات الصارمة التي تفرضها على نفسك، إنما تقلد سلوكاً لأحد الأقرباء أو الأصدقاء. الجميع بمن فيهم العائلة أو الأقرباء أو الأساتذة في المدرسة ووسائل الإعلام يمكن أن يعلموك - من دون سوء نية - أن تلوم نفسك وأن تتشاجر مع الآخرين وتتذمر من مصابك. هذا من دون أن نستثني مساهمتك في المجال، إذ لا تنقص الإنسان المخيلة لابتكار قوانين متحجرة والإصرار على التقيد بها. لكن الإنسان قابل للتأثر ومن السهل أن يقلد سلوك غيره أكان مفيداً أو ضاراً له.

سوزي مثال واضح على التقليد. طيلة حياتها كانت تغير طريقة لباسها وفقاً لآخر صيحات الموضة. كانت تقلد تسريحات شعرها وعطور وماكياج أكثر النساء إثارة للإعجاب ضمن شلّتها. قواعد السلوك التي كانت تتقيد بها لم تكن خاصتها بل كانت مماثلة للأشخاص

الذين كانت تنظر إليهم بإعجاب في المدرسة. ولزيادة الأمور سوءاً، كانت تضر باستقلاليتها عندما تصر أن قواعدها وقواعد شلّتها هي السليمة وأن من يحيد عنها - حتى ولو كان هي - إنسان فاشل وغير مرغوب فيه.

أتت سوزي لزيارتي بسبب قلقها المزمن، خصوصاً عندما كانت "تخالف" إحدى القواعد الاجتماعية أو عندما كان يعتقد الآخرون أنها تفعل ذلك. وكانت في هذه الحالة تعاني من القلق الشديد من أن يتنبه أحد إلى توترها.

استخدمت العديد من طرق تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" خصوصاً تحديد وتفنيد أهم قناعاتها غير العقلانية: "إساءة التصرف في المجتمع أمر فظيع لا يمكن غفرانه ويجب تجنبه دائماً بأي ثمن". إذا اختلفت عن شلّتي فإن كل الأشخاص الطيبين سيحتقرونني وهم على حق: أنا لا أنتمي إلى المجموعة وأنا غير جديرة بالمرة".

بعد أشهر عدة من العلاج الذي قاومته سوزي في البداية إلا أنها اعتمدته لا سيما بعد فشل خمس سنوات من العلاج النفسي، بدأت سوزي تتحرر جزئياً وتوقفت عن الانصياع إلى الأفراد المحافظين في مجموعتها. كما أنها راحت تتبرج وتختار ثيابها بناء على ذوقها هي، ولم تعد تتردد في التعبير عن أفكار متحررة قد لا تروق إلى المجموعة، حتى إنها بحثت عن أصدقاء أقل تزمتاً.

لقد خف توتر سوزي ولم تعد تتتابها نوبات القلق الشديد. حافظت على بعض الروابط مع أصدقائها القدامى إلا أنها انطلقت في حياتها الجديدة من دون ندم. ومع أنها قد لا تكون راضية عن سلوكها في بعض الأحيان، إلا أنها لم تعد تحبط نفسها بسبب ذلك.

تجنب التعميم المُفرط في تعابير اللغة

كما أشار ألفرد كورزيبسكي في كتابه "العلم والعقل" في العام 1933 وغيره من علماء النفس، أن الإنسان يعتمد بشكل كبير على التعبير اللغوي، لأنه من دون اللغة والشعارات الذاتية، لما تمكنا من تحسين أفكارنا.

اللغة من جوانب عدة، نعمة للبشرية لكن ليس دائماً. فقدرتنا على ابتكار اللغة وتغييرها باستمرار ينطوي على مخاطر. وكما أثبت كورزيبسكي من السهل على الإنسان

التعميم المفرط حول نفسه أو الآخرين. القول "لقد كان من الحماقة أن لا أدرس لهذا الامتحان المهم" لكن الانتقال إلى التعميم سهل للغاية "هذا يعني أنني أحمق" أو يمكن أن يذهب أبعد من هذا فيقول "بما أنني تصرفت بحماقة، وأنا بالتالي شخص أحمق، فأنا شخص غير جدير ولا أستحق السعادة أبداً في حياتي".

إذا فكرت بهذه الأقوال، ستلاحظ أنك غالباً ما تقولها لنفسك أو للآخرين وأنها غير دقيقة. أن يكون تصرفك أحمقَ صحيح لأن هدفك كان النجاح في الامتحان وربما كان الممكن أن تنجح لو درست. إلا أنك اخترت عدم الدرس وبالتالي أفسدت تحقيق هدفك. بما أن تصرفك مخالف لمصلحتك بإمكانك أن تقول "لقد تصرفت بحماقة". من شأن ذلك أن يلفت انتباهك ما قمت به وما يمكن أن تقوم به في المرة المقبلة.

إذا اكتفيت بالاستنتاج أنك تصرفت بحماقة فأنت ستستنتج على الأرجح انه بما أن تصرفك كان خطأ من الأفضل أن لا تكرره. وعندها ستشعر بالأسف والخيبة من هذا السلوك ومشاعرك السلبية ستكون مفيدة في هذه الحالة. أما إذا كان شعورك السعادة أو كان موقفك محايداً من الفشل فستجد أنك تكرر هذا السلوك، بينما إذا شعرت بالأسف فأنت ستسعى إلى تجنب تكرار هذا السلوك في المستقبل.

ما رأيك بالقول "بما أنني تصرفت بحماقة بخصوص الامتحان، فهذا يعني أنني أحمق"؟ - من الواضح أنه غير دقيق لأن القول "أنا أحمق" معناه أنك دائماً - أو في معظم الأحيان - كذلك. في الواقع، أنت تقوم بالعديد من الأشياء وبعضها بشكل ممتاز بالإضافة إلى أخرى بحماقة. وبالتالي فهذا القول فيه تعميم مفرِط غير دقيق. لأن "أنا أحمق" تجعل تصرفك الأحمق مساوياً لك أنت بكامل كيانك. لكن هذا هراء! فأنت تقوم بملايين الأشياء عدا الخضوع للامتحان فأنت تدرس أحياناً وتستعد جيداً. لكنك في هذه الحالة بالذات لم تفعل. وبالتالي فأنت لست في كل الأحوال "شخص أحمق بالمرة".

من أنت إذن؟ قد يبدو السؤال غبياً لأنك تقوم بالعديد من الأمور التي ليست أنت. بل أنت شخص له تصرفات جيدة وأخرى سيئة، والذي أساء التصرف هذه المرة لكنه قادر في المرة القادمة أن يتصرف بشكل مختلف وأفضل. تصرفاتك ليست أنت إلا إذا كنت تقوم بشيء واحد في الحياة وتؤديه بالطريقة نفسها. نعم أنت مسؤول عن أفعالك لكن لا يمكن تصنيفك

انطلاقاً منها. ويقول عالم النفس ستيفن نيلسون أنك عندما تصنف نفسك شخصاً سيئاً ، أنت تحدد تعريفاً اعتباطياً لما يجب أن يكون عليه الشخص الذي يسيء التصرف.

عندما تقول "لقد تصرفت بحماقة خلال الامتحان" أنت تشعر بالأسف والخيبة وهذه المشاعر السلبية المفيدة تساعدك على تصحيح هذا التصرف في المستقبل. لكن عندما تضيف "أنا أحمق" أو "أنا سيئ لأنني أقدمت على مثل هذا التصرف" ، أنت تنتقل من أمر تفضله إلى واجب تفرضه على نفسك. والقول "أنا أحمق" أصبح بمثابة تعريف لشخصيتك وكيانك بالكامل أي أنك ستكون أحمقاً في كل شيء. وإذا اقتنعت بذلك فعلى الأرجح أنك ستحصل على نتائج سيئة. والأمر سيزداد سوءاً لأنك ستقول لنفسك "بما أن التصرف بحماقة يجعل مني أحمقَ يجب أن لا أتصرف كذلك أبداً! إنه أمر فظيع! إنني شخص غير جدير أبداً".

وما هي النتيجة؟ إن تكهنك بأنك ستتصرف بحماقة يمكن بكل سهولة أن يتحول إلى واقع كما أنك تشير ضمنياً إلى أنك عاجز عن التصرف بذكاء وبالتالي قد تتخلى عن محاولة تصحيح الوضع. كما أن قولك يعني أن الآخرين يرون حماقتك ويحتقرونك وبالتالي لن يعطوك فرصة لتصحح الوضع. كما أن البعض قد يعرقل جهودك عمداً. وقد تعني بقولك أيضاً أن القدر والكون متآمران ضدك وأن الجميع يرون فيك شخصاً أحمق لن يحقق النجاح أبداً.

أنظر إلى الورطة التي يمكن أن تسبّبها لنفسك!

ليس من الضروري بالطبع أن تنجم كل هذه النتائج عن تصنيفك لنفسك على أنك شخص "جيد" أو "سيئ" ، لكنه أمر ممكن لذا التنبه واجب. حدد لنفسك أهدافاً مهمة واسعَ إلى تحقيقها لأنك تريد ذلك فعلاً. وإذا فشلت - حتى ولو لأنك لم تلتزم بالقواعد السليمة كالمذاكرة قبل امتحان - اعتبر تصرفك سيئاً أو أحمقَ أو غير فعال ، لكن لا تعتبر نفسك شخصاً سيئاً أو أحمقَ ، فأنت في النهاية إنسان معرض للخطأ.

ابتعد إذا أردت توخي الدقة ، عن تصنيف نفسك ككل على أنك شخص "جيد" أو "جدير" ، فأنت قد تحقق نتائج أفضل مما لو اعتبرت نفسك شخصاً "سيئاً" ، لكن التصنيفان غير دقيقين. لأنه كما قال جورج كيلي أن التصنيف سلاح ذو حدين لأنك كلما فكرت في

شيء جيد فأنت لا شعورياً ستقارنه بشيء سيئ، وعندما تفكر أنك جيد ستظل خائفاً من أنك من الممكن أن تتحول إلى سيئ.

في المقابل، إليك تفكيراً أكثر إيجابية تقترحه تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك": عليك فقط بتقييم أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك قياساً على مدى مساعدتها في تحقيق أهدافك. ولا تقيّم نفسك بالكامل. انتبه للغة خصوصاً للتعابير التي تعمم بها بإفراط وكن حذراً من شعارات كهذه:

- "لأنني فشلت هذه المرة ومرات كثيرة، هذا معناه أنني سأفشل دائماً".
- "لأنني فشلت في هذه المهمة، فهذا معناه أنني شخص فاشل بالمرة".
- "لأنه كان من الممكن أن أقوم بما هو أفضل، أنا لست فقط مسؤولاً عن تصرفي السيئ بل أنا شخص غير جدير".
- "لأن الآخرين يسيئون معاملتي، فإنني أُصبح مستاءً منهم".
- "بما أن العالم الذي أعيش فيه مليء بالصعوبات والمآسي، فهو عالم فاسد!".

مثل هذه التصنيفات والتعميمات المفرطة لن تجعلك مستاءً دائماً لكنها ستسبب لك مشاكل لا ضرورة لها مع نفسك ومع الآخرين الذين يمكن أن لا يسرهم تصنيفك لهم بسبب عمل أقدموا عليه. ليست التصنيفات والتعميمات المفرطة مصدر كل الشر الإنساني ولكنها مصدر الكثير منه.

من الأفضل إذن، أن تتوقف عن التعميم المفرط وعن تصنيف نفسك انطلاقاً من تصرف ما. قد لا تتمكن من التوقف تماماً عن إصدار أحكام عامة، لكن بإمكانك السيطرة على الوضع! وسترى كيف سيساعدك ذلك على الشعور بالسعادة.

10

المزيد من الأفكار المبتكرة

حل المشاكل، التعمق في المسائل، الجانب الروحي وتقدير الذات

❀

حل المشاكل بطريقة عملية

يقوم العديد من العلاجات النفسية بما فيها العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، على حل المشاكل بطريقة عملية. إذا تمكنت من حل مشاكل الحياة وإذا لم تفرض على نفسك أن تجد أفضل الحلول فلن تكون مستاء إلى حد كبير. إلا أنك غالباً ما ستشعر بالضيق عندما تواجهك مشكلة وتجد صعوبة في حلها وتستنتج أن لا حل لها. العوامل المحركة أو العراقيل (النقطة أ) تعاكس مصالحك. عند (النقطة ب)، أي القناعات، أنت تعتقد أن لا حل لها وبالتالي فإن ضيقك كنتيجة (النقطة ج) سيؤثر على قدرتك على مواجهة المشاكل بشكل عملي.

من الجيد العمل على حل المشاكل وسيساعدك العلاج على ذلك. لكن إذا قمت بذلك فقط فأنت بالكاد ستقلل من استيائك. والمشاكل قد تطرأ من جديد وستجد أنك عرضة للتوتر بسهولة بما أنه ليس لديك حل للوضع. لذا نحن ننصح من خلال تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" أن تعمل على الحد من أسباب التوتر قبل وخلال العمل على حل المشاكل. كما يجب أن لا تفرض على نفسك ضرورة التوصل إلى الحل الأفضل دائماً.

تيري عمل مستشاراً إدارياً وهو بارع في عمله. كان دائماً قادراً على أن يطلع الشركات الكبيرة على مشاكلها وأخطائها وكيف تحسن من أدائها. كان يحب حل المشاكل وراضياً عن حياته بالإجمال. وكانت زوجته السابقة تصر عليه أن يؤمن المزيد من المال لولديهما وتوصل

إلى حل بأن يحد من مصاريفه قدر الإمكان. لكن شركته قلصت من عدد الموظفين وبات عمله بدوام جزئي فوجد نفسه قلقاً من أن ولديه سيكرهانه لأنه لا يؤمن لهما احتياجاتهما.

قلق تيري لقلة المال اهتمام طبيعي ومفيد، لأنه يحثه على السعي لتحصيل المال أكثر أو التكيف أكثر مع وضعه الجديد. إلا أن قلق تيري كان مبالغاً به وكان يفكر بالمال باستمرار حتى وهو يسدد الفواتير، كان يشعر بأنه إنسان غير كفوء لأنه "فقير". وكان غالباً ما يمضي الليل ساهراً يفكر أو يتخذ قرارات متسرعة لتوفير المال، والتي كانت تسبب له المشاكل مع زوجته السابقة.

لقد ساعدت تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تيري على أن يكون قلقه على وضعه سليماً وليس مبالغاً به وأن يبعد عن ذهنه أفكاراً مثل أن الأمر سينتهي به معدماً. لقد شرحت له أنه يعاني بالفعل من مشاكل مادية، ولكن حتى ولو لم ينجح أبداً في حلها فإن قيمته كإنسان لا علاقة لها بالموضوع. كما أنه اطلع على كتاب ألفته مع باتريسيا هانتر بعنوان "لماذا أنا مفلس دائماً؟" وأدرك أن الظروف المادية الصعبة لا تجعل الإنسان شخصاً بلا قيمة.

وتوصل تيري في نهاية المطاف إلى الخلاصة التالية "قد لا أجد الحل التام لمشاكلي المادية، لأن الأمور قد لا تعود إلى نصابها في عملي. وإذا كان الأمر كذلك فهذا مؤسف مادياً. لكن في أسوأ الأحوال، سأكون مضطراً إلى أن أحد من مصروفي وأن أعطي أقل لأولادي وبالتالي أواجه استياءهم. إذا لم يتفهموا الوضع فلن يتفهموه. وحتى ولو انتقدتني زوجتي السابقة على وضعي وإذا اعتبرت أنني غير جدير فهذا ليس معناه أن عليّ أن أوافقها الرأي".

عندما توصل تيري إلى هذه الخلاصة، كان لا يزال يعاني من مشاكل مادية، إلا أن قلقه كان أقل ولم يعد يقسو على نفسه كالسابق، كما أنه كان لا يزال بارعاً في إيجاد الحلول للمشاكل. وبات لديه قناعة الآن أن الوضع هو السيئ عندما كان يعاني من مشاكل مادية وليس هو.

لا تتردد في التفكير في إيجاد الحلول للمشاكل التي تعترضك. عليك بالتقنيات المستخدمة على نطاق واسع في مجال الأعمال والصناعة والإدارة، ومنها ما دعا إليه علماء النفس وخبراء التربية مثل دونالد مايشنباوم وجيرالد سبيفاك وميرنا شوري. إليك أمثلة على التقنيات التي ينصحون بها:

- عليك بتحليل المشاكل المهمة، لا سيما تلك التي تثير قلقك وغضبك.
- تفادى أن تواجه في الوقت نفسه مشاكل أنت ملزم بمهلة محددة لحلها أو تتطلب حلاً سريعاً.
- حاول أن تجد الحل الأنسب لمشكلتك لكن من دون أن تعتبره الحل الوحيد. كن مستعداً لمواجهة حلول بديلة أو أسوأ حتى.
- حاول حلولاً مختلفة في ذهنك أو عملياً حتى عندما يبدو لك حل واحد ممكن.
- تحقق من الحلول التي توصلت إليها في ذهنك إنما من الأفضل أن يكون ذلك بشكل عملي لتتأكد من أنها ستعطيك النتيجة التي تطلبها.
- اعتبر أنه من الممكن أن تتوصل إلى حلول جيدة لمشاكلك إنما لا تقنع نفسك أنه من المفروض أن تجد الحلول الأمثل.
- ساعد نفسك على إيجاد حلول معقولة بأن تحدد مشاكلك بوضوح وأن تسعى لحلول معقولة لها.
- حاول أن تجد أكبر عدد ممكن من الحلول حتى يكون لديك خيار أكبر.
- عندما تشعر بالضيق أو التوتر بسبب مشاكلك حاول أن تتخيل كيف يمكن أن يواجهها غيرك إنما بتوتر أقل.
- عليك بتقييم محاسن ومساوئ كل الحلول التي تفكر فيها وأن تصنفها انطلاقاً من مدى جودة نتائجها.
- حاول أن تتدرب على الحلول أو السلوك الذي توصلت إليه قبل أن تسلكه فعلاً. وأنت تقوم بذلك حاول أن تفكر بأجوبة أفضل وتحقق من تلك الإمكانات في ذهنك.
- توقع أن تتعرض للفشل وأحياناً مرات ومرات ولا تصر على أنه من غير المفترض أن يحصل ذلك أو أن تعتبر نفسك أقل قيمة إذا ما واجهك الفشل أكثر من مرة.
- لاحظ أنه من الجيد أنك حاولت وكافئ نفسك أحياناً على المحاولة، حتى عندما تبوء خططك بالفشل.
- أقنع نفسك بأنك ستستمر بمجرد أن تلتزم بحل مشكلة ما وأن هناك فرصاً جيدة بأنك قد تتوصل إلى حلها.

- عندما تجد نفسك أمام طريق مسدود، عليك أن تحدد ما الذي تقوله لنفسك لأنه قد يكون السبب. هل أنت تقول لها إنه من الصعب عليك الاستمرار؟ وأنك لن تتوصل أبداً إلى حل؟ وأن الحلول التي ستتوصل إليها لن تكون بالمستوى المطلوب كما هو من المفترض أن لا تفعل؟ وأن أي شيء يستحق القيام به يجب أن يتم على أكمل وجه مهما كانت الظروف؟
- عليك أن تفكر وأن تلجأ إلى أفكار مشجعة تساعدك على التوصل إلى حل. عليك بالإقناع الذاتي "أنا قادر حقاً على القيام بذلك" و"أنا أستمتع بإيجاد حلول للمشاكل" و"بما أن الوضع أحسن الآن، فعلى الأرجح أنه سيتحسن أكثر" و"حتى ولو لم أنجح، أنا سأتعلم الكثير من المحاولة".
- أقنع نفسك بأنه في حال وقوع الأسوأ وفشلك في التوصل إلى حل مناسب، لن تقع أي كارثة وسيظل بإمكانك أن تجد أموراً تسليك أو تعزيك.
- حاول أن تنظر إلى الموقف حتى ولو لم تكن تنجح في حله على أنه تحدٍّ حقيقي، وأحياناً على أنه تحدٍّ مثير للاهتمام. يمكنك دائماً تقريباً مساعدة نفسك بالسعي لحل المشكلة، وبالتعلم منها حتى لو لم تستطع حلها، وبالتمتُّع بإيجاد حلول جيدة وأحسن لها. عليك أن تستعد لتقبل نفسك بالكامل أو ما يعرف في تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" بتقبل الذات من دون شروط - حتى ولو كانت الحلول سيئة.
- يمكنك أيضاً زيادة قدرتك على تحمل خيبات الأمل بأن تقول لنفسك أن الحياة ستكون أفضل لو تمكنت من حل مشاكلك على نحو مرضٍ، لكنها ليست مقيتة إذا لم تفعل. سيظل بإمكانك تحملها كما سيكون بالإمكان أن تعيش برضى حتى ولو تحل مشاكلك الكبيرة.

لا تنسَ أن العمل على مشاكلك الانفعالية التي غالباً ما تعرقل سعيك إلى حل مشاكلك العملية، هو نفسه نوع من حل المشاكل. لذا عليك أن تسأل نفسك دائماً "كيف السبيل إلى حل مشاكلي الانفعالية؟" وأيضاً "كيف السبيل إلى حل مشاكلي العملية؟" الاثنتان تتطلبان إحكام العقل. مقاربة تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تقوم على معاينة المشاكل الانفعالية وحلها إلى حد ما والانتقال بعدها إلى مشاكل الحياة العملية. ولكن قلّما يكون ذلك قاعدة ثابتة. وكلما خففت من مصادر الانزعاج الانفعالي، كنت أفضل حالاً.

تقنيات تركز على الحلول

لقد جعلت مجموعة من أخصائيي العلاج النفسي الذين يسيرون على خطى ستيف ديشايزر التقنيات التي تركز على الحلول منتشرة جداً مؤخراً. وحتى قبل ديشايزر، بدأ ميلتون إيريكسون بتطبيق هذا النوع من العلاج في الخمسينات من القرن العشرين، وجاء ديشايزر ليضيف على تقنية إيريكسون غير الاعتيادية آنذاك. كما أن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" دعت إلى العديد من تلك الأفكار منذ الخمسينات من القرن العشرين.

التقنيات التي تركز على الحلول لا تغوص عميقاً في الماضي كما هو الحال في التحليل النفسي. إنها تحاول أن تريك أن لديك ميولك الفطرية البناءة، وأنك استخدمتها بنجاح أحياناً، وأنه من الممكن أن تتعلم من تجاريك السابقة كيف تستفيد من تلك الميول مجدداً الآن.

تساعدك المقاربة التي تركز على الحل على إدراك أن الإنسان وإلى حد كبير مخلوق لحل المشاكل وأن حياتك كلها تعتمد على قدرتك هذه. إنها تعلمك أن لديك هذه القدرة على تغيير الذات وأنك تستخدمها أحياناً بشكل جيد. لهذا، وعندما تعترضك مشكلة انفعالية أو عملية في الوقت الحاضر، يمكنك أن تتذكر كيف تعاطيت مع مشاكل شبيهة في الماضي وتستعين بالحلول السابقة أو تكيّفها لتتلاءم مع الظرف الجديد.

لنفترض مثلاً أنك متوتر وقلق من الرسوب في مادة مهمة وبما أن كل تركيزك يذهب إلى "الرعب" من الفشل في الامتحان، فأنت لا تركز كما يجب على الدرس كما يجب إذ يصيبك الهلع كلما فكرت في الامتحان. في هذه الحالة، اسأل نفسك:

"ما الذي قمت به لا تجاوز خوفي عندما واجهت مشكلة من هذا النوع في الماضي؟ ما كان الحل؟ هل اكتفيت بأن أرغم نفسي على التركيز أكثر على الدرس والاستعداد بالرغم من القلق؟ هل أقنعت نفسي بأن الجلوس في الامتحان لا يتوقف عليه مصيري؟ ما الذي قمت به لكي أحاول مجدداً؟".

اسأل نفسك مجدداً "ما هي التغييرات التي قمت بها في طريقة الدرس والتي أعطت أفضل النتائج؟ ما هي أساليب تهدئة النفس التي نفعت في السابق والتي لم تعطِ نتائج؟ ما الذي حل مشكلتي في السابق وجعلني أواجهها كما يجب؟ ما الذي جعلها أسوأ؟".

مرة أخرى "هل جعلت نفسي متوتراً من جراء توتري آخر مرة حين كنت في وضع مشابه؟ هل كنت أصر أنني يجب أن لا أكون متوتراً وأنني لست إنساناً جديراً بسبب توتري؟ هل كنت أصر أنه من غير الممكن تحمل مثل هذا التوتر إلى حد أن الحياة لا تُطاق بسببه؟ إذا لم أحبط نفسي بسبب توتري في السابق كيف تجنبت ذلك؟ كيف تعاطيت مع ضعف قدرتي على مواجهة خيبة الأمل في السابق؟".

إذا طرحت أسئلة مشابهة على نفسك حول كيفية توصلك إلى حل لقلقك من الجلوس في الامتحان، فأنت ستفند تضخيمك للأمور لأنك ستفكر بما ساعدك في السابق عندما اعتبرت هذا الوضع فظيعاً ولا يحتمل.

المعالجون الذين يركزون على الحلول يجعلونك تركز على توجه نحو المستقبل القريب أكثر من التركيز على مشاكلك في الماضي أو في الحاضر. فأنت تركز على سلوك لا يفيدك بدلاً من الهوس بتحليل النفس ومعرفة ما أنت. أنت تحاول أن توجد خيارات مفروضة تساعدك على التغيير بشكل أو بآخر، أياً كانت هذه الخيارات.

لكن من الأفضل أن يكون توجهك نحو الفعل وأن تراجع التقدم ونتائج الفروض المنزلية استعداداً للامتحان. عليك أن تعترض نماذج التفكير والسلوك المتكررة والمضرة.

لكل هذه المقترحات فائدة كما أنها تتداخل مع العديد من الأفكار التي تدعو إليها تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك". إلا أن التقنية التي تركز على الحلول قد تتجاهل التقنيات الأعمق التي ذكرتها قبلاً. مثلاً:

- قد تعجز أحياناً عن تذكر كيف توصلت إلى حل لمشاكلك الانفعالية أو العملية، حتى عندما توصلت إلى حلها في السابق.
- هل كانت حلولك السابقة جيدة أو بالكاد مؤاتية لتخطي المشكلة؟ من الواضح أنها لم تكن في العمق أو جذرية بما أن المشكلة نفسها عادت لتواجهك بسهولة.
- يمكن للحلول السابقة، بما أنها "نفعت" إلى حد ما وأشعرتك أحياناً بالراحة سريعاً، أن تكون قد حالت دون أن تجد لنفسك حلولاً أعمق وأفضل. ربما إذا تركت نفسك على رغبتها، تكون قدرتك ضعيفة على مواجهة خيبات الأمل مما يشجعك على إيجاد حلول

سريعة وسهلة بدلاً من السعي وراء أخرى أكثر فعالية إنما أكثر تعقيداً.

- قد تبدو حلولك أحادية الجانب كأن تتجاوز مثلاً الخوف من ركوب القطار أو المصعد إلا أنك لا تنتقل لتشمل كل أوجه الخوف الأخرى بل تتحملها وتتعايش معها.
- الإنسان بطبعه يعود إلى مضايقاته القديمة إذا لم يتخطاها كما يجب. لكن تقنية "العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك" تقول إنك إذا نجحت في التخلص من الفروض الأساسية فأنت لن تتضايق فعلاً بعد ذلك وبالتالي لن تعود بحاجة إلى استعمال الحلول القديمة نفسها مراراً.
- إذا كنت تعاني من مشاكل نفسية فعلاً، فإن التقنية التي تركز على الحل قد تتجاهل أنك بحاجة إلى علاج طويل ومكثف أو أنك بحاجة إلى تناول أدوية معينة.

استخدم مواطن القوة لديك لكن تجنب الإفراط في التفاؤل

إن ميلتون إيريكسون والمعالجين الذين يركزون على الحلول والذين ساروا على خطاه أظهروا لمرضاهم أن لديهم إيماناً كبيراً بالقدرات البشرية البناءة "الطبيعية" وأنهم على ثقة كبيرة بقدرة المرضى. لهذه الطريقة في "تطبيع" الأفكار والمشاعر والأفعال حسناتها بالطبع. للإنسان العديد من الميول البناءة ويمكنه استخدامها لحل المشاكل الانفعالية والعملية على حد سواء.

عندما يركز الإنسان على محاسنه وإمكاناته غالباً ما يكون بإمكانه أن يدرك الأمور المحددة التي يجب القيام بها - أساليب ملموسة للتفكير والتصرف بشكل أقل إحباطاً مما يقوم به الآن. إذا كان لديك القدرة على تجاوز المشاكل الناجمة عن العمل بسهولة فستجد أنك قادر على النهوض من خيبات الرفض الشخصية أيضاً.

لهذه الأسباب وغيرها، من الأفضل طبعاً أن تنظر إلى نفسك كإنسان طبيعي لديه سلوك هدام لكن بإمكانه العيش سعيداً بالرغم منها. كما ذكرت في الفصل الثامن، لا تفرط في التفاؤل. لا تدعي أن لديك مواهب فريدة هي غير موجودة أصلاً أو أنك قادر على مواجهة أي عقبة من دون جهد. فشكل عائق من الأفضل أن تعترف به وتعمل على تجاوزه. لكنك لست فاشلاً كإنسان بل أنت كائن يعاني من فشل ويمكنه أن يصلح نفسه وأن يكون أفضل غداً. اعتبر أن لديك قدراتٍ مرغوباً فيها. لا تركز أكثر من اللازم على عيوبك. اعتبر أن

تصحيح أساليبك تحدٍّ مثيرٌ.

إليك بعض مساوئ المبالغة في التفاؤل:

- قد تشعر أن المبالغة في التركيز على خصالك الإيجابية تساعدك مؤقتاً لكنك ستساعد نفسك على الشعور بأنك أفضل حالاً وليس على التحسن. يقوم التحسن على أن تعترف تماماً بأساليبك المحبطة والعمل جدياً على تحسينها. الشعور بأنك أفضل حالاً قد يؤثر على هذه العملية بأن يجعلك ترفض أي فشل حقيقي.
- قد تعتبر بعض أفعالك "طبيعية" أو "جيدة" عندما تكون في الواقع هدامة. وقد تعتقد أنك تتفادى "المخاطر" بينما أنت تضخمها. قد تعتبر قيادة السيارة "أمراً خطراً جداً" بينما أنت في الواقع تختلق أعذاراً لعدم التقدم للحصول على رخصة قيادة ولتفادي عناء الاعتناء بسيارة. الأسباب التي تختلقها لتفادي أمر ما هي بالتالي تسويغ قد يحد من قدرتك على السفر من دون داعٍ.

عليك بمقارنة سلوكك الطبيعي مع أقاربك أو أصدقائك. وتنبه إذا كنت تعترف بأنك لست شاذاً أو إذا كنت تختلق الأعذار لعدم العمل على حل المشاكل الفعلية.

استخدام وإساءة استخدام وسائل صرف الانتباه

كما لاحظ الناس على مر العصور، العقل البشري قادر على التركيز فعلاً على مسألة واحدة في الوقت نفسه. عندما تعاني من قلق شديد حول أي شيء، أنت تلهي نفسك عن أمور أخرى وغالباً ما يتأثر أداؤك في المدرسة، والعمل والعلاقات الاجتماعية. لكن عندما ترغم نفسك، على الرغم من القلق على التركيز على الدراسة أو العمل أو علاقاتك أنت غالباً ما تنجح في وقف القلق. لقد اكتشفت ذلك بنفسي عندما كنت في التاسعة عشرة وكنت أخاف خوفاً شديداً من التحدث أمام حضور. وخلال التحضير لنقاش يهمني قمت بإعداد ملخص متقن لأفكاري وحصرت تركيزي على محتواه وأنا أتحدث حتى إنني نسيت قلقي لشدة ما كنت مركزاً على الموضوع.

لاحظ المفكرون القدامى أن مختلف أشكال التركيز تؤثر على القلق والكآبة. لهذا فهم ينصحون بمزاولة اليوغا وتمارين التنفس والتأمل وغيرها من وسائل صرف الانتباه. هذه

التقنيات مفيدة بحد ذاتها، لكنها تساعد الناس على وقف القلق.

قد تلجأ إلى مثل هذه الوسائل أو غيرها عندما تشعر بالقلق أو الهلع أو الكآبة أو الغضب أو الشفقة على الذات. تساعد تقنية إدموند جاكوبسون للاسترخاء التدريجي التي تقوم على التركيز على استرخاء كل عضلات الجسم الرئيسية بالتدريج إلى حد كبير في هذا المجال. لكن الأمر نفسه ينطبق على التلفزيون ومشاهدة الأفلام والمطالعة والألعاب وغيرها من أشكال التسلية.

يشير هربرت بنسون الذي درس استجابة الاسترخاء وكتب عنها إلى أنه من الممكن ممارسة التأمل من دون إضفاء أي طابع ما ورائي عليه. ومن ضمن طرق الاسترخاء التي ينصح بها التالي:

اختر أي كلمة مثل "سلام" أو عبارة لها قيمة خاصة بالنسبة إليك. أغلق عينيك واسترخ. تنفس ببطء وبشكل طبيعي. ردد الكلمة أو العبارة عند الزفير. حاول أن لا تفكر في أي أمر آخر، لكن من دون أن تصر في المحاولة. حافظ على سكونك ودع الأفكار تذهب وحدها وليكن تركيزك على طريقة التنفس وتكرار الكلمة أو العبارة. يمكنك أن تستخدم هذه الطريقة لمدة خمس أو عشر أو عشرين دقيقة، كلما شعرت بتوتر شديد أو بالقلق. كما يمكنك استخدامها للشعور بالسكينة لمدة عشر أو عشرين دقيقة كل يوم.

لقد نصح معالجون آخرون بطرق أخرى عديدة لصرف الانتباه بمن فيهم روبرت فريد ودانيال غولمان وموريتس كوبي ود. هـ. شابيرو ور. ن. والش. غالبية تلك التقنيات فعالة ومن ضمن فوائدها:

- غالبية هذه التقنيات سهلة التعلم ومن دون جهد كبير خاصة تقنيات استرخاء العضلات والتنفس والتأمل.
- عند استخدام هذه التقنيات، في غالب الأحيان يمكنك أن تسترخي فوراً، في غضون دقائق معدودات. حتى عندما تكون في حالة رعب أو هلع شديد. إذا تنفست بعمق أو أرغمت نفسك على التفكير بأمور سارة ستزيل الخوف عنك.
- عندما تستخدم تقنيات صرف الانتباه، قد تشعر أنك بحال نفسية أفضل تجعلك أكثر

استعداداً على تجربة التقنيات المذكورة في هذا الكتاب. لأنك عندما تكون متضايقاً جداً، من الصعب أن تستخدم تلك التقنيات.

- بعض وسائل الاسترخاء كالمطالعة ومشاهدة التلفزيون ممتعة بحد ذاتها وتغني الحياة.
- عندما تستخدم تقنيات صرف الانتباه بنجاح، سترى أنك مسيطر فعلاً على قسم من أفكارك وأفعالك مما يشعرك بالثقة وهو أمر ممتاز.
- قد تؤدي بعض تقنيات الاسترخاء إلى تغييرات فلسفية. إذا كنت تقوم بالتأمل مركزاً على الأفكار التي تحملك على القلق، قد تستنتج أن الأمور الرهيبة التي توقعتها لن تحدث، وأنه حتى لو تحقق بعضها فأنت قادر على مواجهتها. إن النظر إلى السلوك المضخم ببرود قد يساعدك على وضع حد له.

لمثل هذه الأسباب، العديد من تقنيات صرف الانتباه مفيد. لكنها وكغيرها من وسائل العلاج الذاتي، قد تكون محدودة وقد تبعدك عن اتخاذ التغييرات الجذرية التي أفضلها في هذا الكتاب. على سبيل المثال:

- قد تلهي نفسك عن الأفكار السلبية، لكنك لن تكون قد غيرتها وقد تظل مقتنعاً بأنه من الواجب أن تحصل على رضى شخص معين وأنك شخص غير جدير إذا لم تفعل. قد تنجح بفضل اليوغا أو التأمل أو التنفّس إلى إبعاد الفكرة عن تفكيرك، مؤقتاً! لكنك بمجرد أن تتوقف عن تلك التقنيات، فإن تلك الفكرة قد تعود بسهولة. قد يساعدك صرف الانتباه على الشعور بأنك أفضل حالاً لكنه لا يساعدك على تفنيد الأفكار السلبية ولا يساعدك بالتالي على أن تصبح أفضل. كما أنك قد تلجأ أحياناً إلى مثل هذه التقنيات لتتهرب من تمرين التفنيد الصارم الذي يغيّر حقيقةً القناعات غير العقلانية كأن تقول لنفسك "بما أنني أشعر بالتحسن، لماذا علي أن أبذل جهداً لتفنيد أفكاري غير العقلانية؟".
- إن تقنيات صرف الانتباه قد تنفع إلى حد أنها تمنعك من رؤية أن أفكارك المحبطة هي وراء توترك وضيقك. كما أنها قد تجعلك تقتنع أن الأفكار الهدامة تخطر وحدها على بالك وليس أنك أنت من يحضرها وبإمكانك بالتالي تغييرها.
- بما أن صرف الانتباه عملية سهلة نسبياً بينما تفنيد القناعات غير العقلانية أمر أصعب،

قد تجد أنك تنغمس في هذه التقنيات وبالتالي تزيد من تدني قدرتك على مواجهة خيبات الأمل. كما أنك قد تقنع نفسك أن تقنيات العلاج الذاتي الأكثر فعالية "صعبة جداً" وأنت بالتالي "غير قادر" عليها أو أنها "لا تستحق المحاولة".

اكتشفت جودي أن أفضل طريقة للاسترخاء هي بالجلوس في كرسي مريح وتصور نفسها في حقل وهي تقطف زهور الربيع وتستمع بأريجها. كلما كانت تعاني من القلق بسبب وظيفتها في مدرسة ثانوية، كانت تلجأ إلى هذه التقنية التي تشعرها بالسكينة على الفور. حتى إنها كانت تعطي تلاميذها واجباً بينما تنصرف هي إلى الاسترخاء وراء مكتبها. وكانت تنجح في إزالة القلق الناجم عن شعورها بأنها معلمة غير ناجحة وبأن المدير ينتقدها. كانت تلجأ إلى تقنية الاسترخاء هذه كلما شعرت ببدء قلقها.

إلا أن قلق جودي كان سرعان ما يعود، كما أنها كانت تلجأ إلى تقنيات الاسترخاء مرات عديدة في اليوم وأحياناً في الليل عندما تؤرقها الأفكار وتحرمها من النوم. لكن قناعتها بأنها يجب أن تكون أفضل أستاذة ثانوية لم تكن تتغير، وراحت تخصص المزيد من الوقت لصرف الانتباه. حتى إنها بدأت تلجأ إلى الحبوب المهدئة لكنها اكتشفت أنها كوسائل لصرف الانتباه تشعرها بالراحة سريعاً إنما لفترة قصيرة، وبالتالي باتت جرعاتها تزيد.

في نهاية المطاف، حضرت جودي إحدى جلسات العمل معي بعنوان "التغلب على التوتر" في معهد ألبرت إيلليس في نيويورك، وبدأت بمطالعة كتب عن تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك حتى لاحظت أنها تفرض على نفسها تطلبات مثالية لجهة التعليم. من خلال تفنيد تلك التطلبات جدياً وبعض تمارين مواجهة الخجل (سأتطرق إليها لاحقاً)، نجحت أخيراً في التخلص من أفكارها المحبطة ولم تعد بحاجة إلى تقنيات صرف الانتباه إلا بين الحين والآخر. وبدأت تستمتع أكثر بالتعليم ونادراً ما باتت تشعر بالقلق داخل الصف.

حتماً تعلّم إحدى طرق صرف الانتباه واستخدمها من وقت إلى آخر عندما تعاني من التوتر وبالتالي لا تتصرف جيداً. لكن يجب أن تدرك أن غالبية تلك التقنيات تريحك ولا تشفيك ولا تساعدك على تغيير الأفكار المحبطة. لذا استخدم هذه التقنيات بالإضافة إلى التفنيد الفعلي وليس بدلاً عنه.

اللجوء إلى التقنيات الروحية للمساعدة على حل المشاكل الانفعالية

لقد لجأ الإنسان إلى التقنيات الروحية منذ أقدم الأزمنة. ما السبب وراء نجاحها؟ لأنها تقوم على مبادئ وقيم وأفكار حميدة. إذا كانت لديك أفكار هدامة فسيكون بإمكانك استبدالها بقناعات بناءة.

من ضمن هذه الفوائد:

- الأفكار والطقوس الروحية أو الدينية متطلبة فأنت تكرس من وقتك وذهابك إلى المسجد يبعد تفكيرك عما يقلقك. فأنت عندما تصلي تنسى إلى أي حد حياتك "رهيبة" أو "مقيتة" . كما أن الصلاة تبعدك عن أفكار القلق أو الكآبة أو الغضب، وبالتالي تشعر قلبك بالسكينة.
- الإنسان، كما يقول فيكتور فرانكل، يميل فطرياً إلى إيجاد معنى مركزي لحياته. إذا كنت تعيش من لحظة إلى لحظة، قد تتدبر أمرك إلى حد ما. لكن إذا كان لديك هدف أو مثال أعلى فستشعر بأنك أسعد وبأنك معني بالأمور أكثر. والالتزام الروحي ينعكس على جوانب عدة من الحياة خصوصاً الاجتماعية أو العائلية.
- إذا التزمت فعلاً بفكرة أو مشروع، فأنت ستكتسب ما يشير إليه روبرت هاربر وأنا (أي المؤلف) في كتاب "دليل إلى الحياة العقلانية" بأنه اهتمام أساسي ممتع جداً يمكن أن يستمر لسنوات أو طيلة الحياة. إذا كنت ناشطاً لقضية معينة فإن المغزى الحقيقي الذي تشعر به يملأك بالرضى ويعطيك الأجوبة على الأسئلة المهمة في الحياة. كما أن الاهتمام الأساسي الممتع جداً قد يكون اجتماعياً كأعمال الخير والمحافظة على الغابات.
- عندما تعاني من الضيق أو التوتر، تكون لديك أفكار سلبية مضرة أنت مقتنع بها. وقد تفكر أنك ستعيش بائساً لأنك غير قادر على تغيير طرقك. لكن الإيمان يقوم على الأمل فالله لا يتخلى عن عبيده، كما أن التعبد والصلاة ينعكسان على مختلف جوانب حياتك مما سيفيد كل من حولك.

ستعطيك هذه الأفكار الإيجابية الإيمان بنفسك وبقدرتك على التغيير. سيساعدك الإيمان على عدة أصعدة:

- أولاً، التوقف عن التذمر من المشاكل وهو بحد نفسه يمكن أن يساعدك على تحسين الوضع.

- ثانياً، عندما تصرف انتباهك عن العذاب والألم، فأنت ستشعر بهما بدرجة أقل.
- ثالثاً، الصلاة تساعدك على الهدوء وبالتالي يمكنك أن تتبين ما تريد أن تقدم عليه بشكل أوضح.
- رابعاً، يمكنك أن تمنح جسدك فرصة لاستغلال مواهبه الفطرية لحل المشاكل الصحية.
- خامساً، تساعدك الصلاة على "الابتعاد عن نفسك" فلا تعود منهمكاً في مشاغلها الأنانية.

التبصر في مصادر الضيق والشعور بعدم الاندماج

لا يزال التحليل النفسي شائعاً على الرغم من عدم نجاحه مئة في المئة في مساعدة الناس على مشاكلهم العاطفية. إنه يجعل الناس يصرفون من الوقت والمال أكثر من أي وسيلة علاجية أخرى لقاء نتائج بالكاد مرضية. لماذا؟ لأن الناس يحبون التبصر أو إدراك أسباب الضيق، كما أنهم يستمتعون بالكلام عن أنفسهم لساعات وساعات. كما أنهم يحبون أن يلقوا مسؤولية مشاكلهم الحالية على طفولتهم التعيسة!

هل يساعد التبصر بواسطة التحليل النفسي فعلاً على تفسير كيفية بلوغك إلى هذه الحالة - أي كيف تولدت لديك مصادر الضيق؟ بعد التمرّس فيه ومزاولته لست سنوات في بداية مسيرتي المهنية، جوابي هو "في الواقع، أبداً". قد يعطيك أحياناً "تفسيرات" عميقة عن مدى تأثرك بأهلك أو بأشخاص آخرين في طفولتك وكيف أن هذه العلاقات لا تزال تؤثر فيك حتى اليوم. معظم هذا الكلام مهم وبعضه صحيح - لجهة أنك قابل للتأثر كثيراً عندما تكون طفلاً فتكتسب العديد من القيم والمعايير وأنك تحتفظ بها في الوقت الحاضر. أنت كنت (ولا تزال) قابل للتأثر.

إلا أن المعايير والأهداف والقيم ليست بحد ذاتها السبب لضيقك - حتى عندما تفشل فشلاً ذريعاً في تحقيقها. وكما أكرر دائماً أن الواجبات والمطالب التي تطالب نفسك بتحقيقها لبلوغ تلك المعايير أو القيم هي السبب. ومهما كنت تقدر محبة والديك والموافقة الاجتماعية فإنه ليس واجباً محتماً أن تحصل عليهما وأن الأمر كارثي إن لم تفعل. بل ما تعلمته هو أن هذه الأهداف مرجوة وليس أنها محتمة وإلا فهذه نهاية العالم!

لديك بعض الخيار في ما تتعمله وتتبعه وتحفظه. بإمكانك - كما يفعل الكثيرون - أن تختار تجاهل "المعايير السليمة" التي تعلمتها. كما يمكنك - وهو ما تقوم به الغالبية - أن تتقبل تلك المعايير وتقتنع بها وتتبعها إنما من دون أن تجعل منها واجباً لا مفر منه. كما أنه من الممكن أن تحول حبك لطعام ما أو ميلك لشخص ما إلى هوس مع أن عائلتك أو تربيتك لا تشجعانك على مثل هذا السلوك.

يبين كل ما سبق أن إدراك رغباتك ومطالبك ومعاييرك وقيمك أمر مهم بالنسبة إلى مشاكلك النفسية، لكن ليس كثيراً في غالب الأحيان. كما أن الأهم من وجهة نظر تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، هو أن تفهمك للواجبات أو المطالب التي تفرضها على نفسك يلعب دوراً أساسياً في ضيقك وفي قدرتك على التغير. وهذا ما تعلمته حتى الآن في هذا الكتاب. إن تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك تريك مطالبك بالتحديد وإلى أي حد هي غير واقعية وبعيدة عن المنطق وغير عملية وكيف يمكنك أن تستبدلها بتفضيلات واقعية ومنطقية وعملية.

من المثير للاهتمام معرفة أين وكيف توصلت إلى المطالب التي تفرضها على نفسك، لكنه ليس أمراً في غاية الأهمية في أغلب الأحيان. فأنت على الأرجح اكتسبتها خلال نشأتك - عندما وافقت والديك ومعلميك الرأي بأنه من الأفضل لك أن تجتهد لتحصل على تقدير المجتمع. لكن عندما فرضت على نفسك تفسيرك الشخصي وتجاوزت توقعات والديك بأن أصبحت مسألة الاجتهاد حتمية. أو أنك أوجدت لنفسك طموحات تتجاوز قدراتك وفرضتها على نفسك.

هل من المهم فعلاً أن تعرف السبب وراء كل سلوك؟ على الأرجح لا، إلا إذا كنت تكتب مذكراتك، وفي هذه الحالة، قم إذا شئت بمراجعة حياتك لمعرفة كل الأسباب، إذا أمكنك ذلك. وإذا لم تتمكن فلا خسارة كبيرة ما دمت قد حددت المطالب الأساسية التي تفرضها على نفسك وأدركت كيف أنها تسبب لك الضيق وما يمكنك القيام به لتغييرها، فأنت قد قطعت شوطاً كبيراً وأكثر من كافٍ.

لنعد إلى الحاضر! أياً كان "السبب الأصلي" للضيق الذي تعاني منه، أنت الآن تواجه الوضع. ما الذي يمكنك القيام به الآن للتخفيف من وطأة الوضع. عليك بالعودة إلى المبادئ

الثلاث الأساسية لتقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك. ها هي مجدداً في عرض سريع:

1 - "أنا لا أشعر بالضيق فقط بل أجعل نفسي أتضايق".

2 - "مهما كان وقت الظرف أو الكيفية التي بدأت فيها بالتسبّب في الضيق لنفسي، فإنني لا أزال على هذا السلوك الآن".

3 - "التبصر في أسباب المشاكل ليس كافياً. وحدهما العمل والممارسة يمكنهما أن يساعدانني على أن أغير الأفكار والأفعال والمشاعر المحبطة".

تعزيز القدرة على الكفاءة الذاتية وزيادة التقدير للذات

هناك تقنيتان غالباً ما يلجأ إليهما المعالجون على الرغم من محدوديتهما وهما زيادة الشعور بالقدرة على الكفاءة الذاتية وتعزيز التقدير للذات. الكفاءة الذاتية تعبير توصل إليه وأشاعه ألبرت باندورا وتلاميذه. إنه مرادف لما سميته في العام 1962 الثقة في القدرة على الإنجاز ومعناه أنك تدرك قدرتك على أداء مهمة معينة بشكل جيد - كالعزف على البيانو أو حل المسائل الحسابية مثلاً- وتتولد لديك ثقة كبيرة في قدرتك على تكرارها بنجاح. وكما أثبتت العديد من التجارب، عندما يتمتع المرء بالثقة في كفاءته الذاتية فإنه يعطي نتائج أفضل مما لو كان لديه شعور بعدم الكفاءة. لذلك فإن هذا مفيد تماماً.

إلا أنه من الممكن أن يتولد لديك شعور خاطئ بالكفاءة الذاتية عندما تظن أنك تؤدي أمراً ما بشكل جيد في حين أن أداءك سيئ. ومن المفارقة أن هذا الشعور الخاطئ قد يحملك في بعض الأحيان على تحسين أدائك، إلا أن ما يحصل غالباً هو أنك تفقد الأمل وتشعر بالإحباط. السبيل إلى التأكد من كفاءتك الذاتية هو الممارسة ثم الممارسة. عندها فقط يصبح أداؤك جيداً وتكون واثقاً من أنه كذلك.

غالباً ما يؤدي الشعور بالكفاءة الذاتية إلى الشعور بتقدير الذات وهو خطر ويمكن أن يسمم أفكارك. كيف؟ لأنك عندما تشعر بتقدير مبالغ به للذات، أنت تقيّم نفسك مع المطالب التي تفرضها عليها كأن تقول لنفسك "بما أنني أقوم بهذا الأمر بشكل جيد - سواء كان العلاقات الاجتماعية أو الرياضيات أو مزاولة الرياضة إلخ - فأنا بالتالي شخص جيد وكفوء". وهذا كفيل برفع المعنويات فعلاً.

من المؤسف أن تقدير الذات يشمل نقيضه أي عدم تقدير الذات أو كره الذات. "بما أنني فاشل في القيام بهذا الأمر المهم، أنا بالتالي شخص غير كفوء وغير جدير". وإلى أين ستوصلك مثل هذه الأفكار؟ إلى الكآبة والقلق. الكآبة عندما يكون أداؤك سيئاً والقلق عندما يتملكك الخوف من الفشل. ومن السهل بما أن الإنسان بطبعه كائن غير كامل ومعرض للخطأ، أن يجعل نفسه في دوامة من القلق والكآبة بسبب هذه الأفكار.

تقدير الذات شعور إيجابي لكنه حساس ووجهه الثاني هو إحباط الذات. كما أنه يولد من القلق والكآبة مما يفسد الجهود التي تبذلها للشعور بالكفاءة الذاتية. لذا عليك بين الحين والآخر أن تثني على جهودك وأفعالك وليس على ذاتك نفسها. عليك على العكس بتقبل الذات من دون شروط وهو ما أدعو إليه باستمرار في الكتاب. إنه حل أفضل وأعمق.

11

إيجاد الوسائل لتكون أقل تأثراً بالمضايقات

✲

عندما كنت مراهقاً حملتني روايات ولز وتولستوي وتورغونييف ودوستويفسكي وسينكلير لويس وإبتون سينكلير وثيودور دريسر وشو ستريندبرغ وأونيل وغيرها إلى التوجه الفلسفي. وسرعان ما بدأت بتطبيق بعض الأفكار الفلسفية على نفسي للتغلب على ميلي الطبيعي نحو القلق والشعور بعدم الأمان.

في البدء كان دليلي العديد من الفلاسفة القدماء والحديثين بالإضافة إلى البعض من علماء النفس ممن أشاروا إلى أن السبيل إلى تغيير المشاعر والسلوك هي بتغيير طريقة التفكير. هذا الأمر صحيح بالنسبة إلى البعض ومنهم أنا. وعندما بدأت باستخدام الأفكار الفلسفية الكلاسيكية والحديثة لتحسين وضعي، اكتشفت أنني أستمتع فعلاً بالقيام بذلك وكان أمراً في غاية السهولة بالنسبة إليّ. لعل حل المشاكل موهبة عندي، لا أدري!

لكن الأمر ليس كذلك بالنسبة إلى غالبية مرضاي. عندما بدأت بمزاولة العلاج في العام 1943، قبل أن أنشغل بالتحليل النفسي في العام 1947، عندما كنت واضحاً ومباشراً في طريقتي ولم أكن أتردد في تطبيق الأفكار الجيدة التي تعلمتها من المطالعة ومن الإفادة من الفلسفة للتغلب على شعوري بالقلق.

سرعان ما تبين لي بعدما بدأت بتطبيق العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك في العام 1955 أن غالبية المرضى يقرون بأن لديهم قناعات غير منطقية وأنه من الأفضل استبدالها بأخرى

منطقية. إلا أنهم، وفي غالبية الأحيان، تمسكوا بقناعاتهم غير العقلانية بشدة. حتى عندما كانوا يقولون "نعم، لست ملزماً بالنجاح دائماً في المشاريع الكبرى"، كانوا يفكرون في الوقت نفسه وبشدة "لكنني ملزم بالفعل". وكأي إنسان، كانت تتصارعهما قناعتان متناقضتان، إلا أنهم كانوا يميلون أكثر إلى القناعة غير العقلانية.

ما كان عليّ القيام به في هذه الحالة؟ الحل الواضح هو حملهم على تفنيد القناعات غير العقلانية بشدة والتأكيد على القناعات العقلانية بقوة حتى تصبح القناعات السابقة ضعيفة. حل بسيط لكنه ليس سهلاً.

كما أنني لاحظت أن التفضيلات الضعيفة (أنا لا أحب عندما تكذب عليّ) تؤدي عادة إلى مشاعر ضعيفة (عدائية خفيفة) بينما المطالب القوية (أنا أكره عندما تكذب عليّ، لذا يجب ألا تكذب) إلى مشاعر محطبة كالحنق. وعليه ابتكرت تقنيات انفعالية غالباً ما يستخدمها مزاولو تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك.

بإمكانك الإفادة من هذه التقنيات للتخفيف من القناعات غير العقلانية وتقوية الأخرى، العقلانية. وسأستعرض أفضلها في هذا الفصل.

الإفادة من الشعارات الذاتية القوية للتأقلم

بإمكانك ابتكار الشعارات الذاتية للتأقلم التي أشرت إليها في الفصل التاسع وترددها لنفسك إلى أن تقتنع فعلاً وتشعر حتى بمضمونها. على سبيل المثال:

شعارات ذاتية عقلانية قوية "لست بحاجة أبداً إلى ما أريده مهما كنت أفضله" "بإمكاني أن أتخلى عن تشبثي إذا استمريت في إرغام نفسي على تحمل ألم الحرمان".

شعارات ذاتية منطقية قوية "مع أنني فشلت في العديد من العلاقات، هذا لا يعني أنني يجب أن أفشل مجدداً. ليس أمراً حتمياً، لأنه بإمكاني أن أنجح في العلاقة المقبلة" "إذا اجتهدت في هذا العمل، سأحصل على الأرجح على تقدير المدير، لكن هذا لا يعني أنه يجب أن يقدرني لشخصي ويمنحني علاوة، لا علاقة بين الاثنين".

شعارات ذاتية عملية قوية "أن أتوقع أن صديقي يجب أن يقرضني المال لا محالة، سيجعلني أشعر بالقلق والغضب. من الأفضل أن اتأمل الحصول على قرض وليس أن أعتبره

أمراً لا مفر منه" "إذا أقنعت نفسي أن الطقس يجب أن يكون جيداً غداً لألعب كرة المضرب، بماذا سيفيدني؟ بلا شيء. فقط بالشعور بالقلق وهو لن يؤثر على الطقس في كل الأحوال".

إذا كررت هذه الشعارات لنفسك، وفكرت فيها فعلاً وبمدى فعاليتها، فأنت على الأرجح ستقتنع بها أكثر مما لو فكرت فيها بشكل عابر. لاحظ كيف تستخدم شعارات التأقلم لتقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك الفلسفات الجديدة الفعالة نفسها والتي تشكل أجوبة لتفنيد القناعات غير العقلانية. وهي بالتالي أكثر فعالية من الأنواع الأخرى غير الواقعية من التفكير الإيجابي.

الإفادة من التصور العقلاني الانفعالي

تستخدم تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك العديد من طرق التصور لأن المخيلة عملية فكرية وانفعالية قوية. ابتكر ماكسي مالتسبي جونيور، وهو طبيب نفسي من مؤيدي السلوك العقلاني عمل معي في الستينات من القرن العشرين، التصور العقلاني الانفعالي في العام 1971. بعدما تبينت أن التصور العقلاني الانفعالي وسيلة ناجحة للإدراك الانفعالي، قمت بتعديلها وركزت على الجانب الانفعالي أكثر واستخدمتها بنجاح لأكثر من ربع قرن مع الآلاف من المرضى والمئات من المتطوعين في جلسات العمل.

سأشرح لك كيف استخدمت التصور العقلاني الانفعالي مع مارتي، وهو ميكانيكي في الخامسة والثلاثين من العمر. كان مارتي يعاني من الخجل الشديد من نهمه إلى الأكل ومن وزنه الزائد بأكثر من مئة كيلوغرام. في الجلسات الأولى القليلة، اكتشفنا أنه كان مقتنعاً فعلاً، وهو يلتهم قطع الحلوى الواحدة تلو الأخرى، "لا يمكن أن أحرم نفسي من هذه الملذات! لا يمكنني تحمل مثل هذا الحرمان! الحياة تصبح مستحيلة عندما ينتابني الجوع".

وبعد أن يملأ معدته ويدرك أن وزنه سيزداد بعد، كان مارتي يؤنب نفسه بأن يقول "أنظر ماذا فعلت! أكلت دون تفكير مرة أخرى! ما كان يجب أن أفعل! كم أنا غبي! أنا أكره نفسي".

اتفقت مع مارتي على أن لديه هذه القناعات وأنها ليست عقلانية وأنه من الأفضل أن يتخلى عنها. لكنه لم يفعل. بل كان يفكر من دون اقتناع "لست مضطراً إلى الأكل، حتى عندما أكون جائعاً. من الغباء أن آكل بمثل هذه الشراهة، لكن ذلك لا يجعل مني شخصاً غبياً". ولذلك استمر على شراهته وعلى لوم نفسه لاحقاً.

لجأت إلى التصور العقلاني الانفعالي مع مارتي بهذه الطريقة: "اغلق عينيك وتخيل أحد أسوأ الاحتمالات: تأكل الحلوى من دون توقف ووزنك يزداد كل أسبوع. تعد نفسك بالتوقف لكنك لا تفي بالوعد، لا بل إنك تأكل أكثر من المعتاد خلال الوجبات وبين الوجبة والأخرى. وعائلتك وأصدقاؤك يشمئزون من تصرفك. هل يمكنك تخيل ذلك؟

"نعم، بسهولة".

"كيف تشعر فعلاً؟ عندما تتخيل نفسك وأنت تلتهم كل هذا الطعام غير الضروري؟".

"رهيب! مثل شخص ساذج وضعيف جداً ومكتئب".

"جيد. أعتقد أنك صادق مع مشاعرك لذا استمر عليها. أشعر بأنك مكتئب وبائس وتعيس. ركز على هذه المشاعر المرهقة".

"أنا أشعر بذلك بالفعل. إنني بائس، وفاشل".

"جيد. ليكن شعورك هذا من أعماق نفسك. والآن وأنت تشعر بأنك بائس ومكتئب، تخيل نفسك وأنت تلتهم الطعام ولا تغير الصورة. لكن وبينما أنك تتخيل ذلك، عليك بالعمل على مشاعرك - وهو أمر ممكن - وغيرها إلى مشاعر سلبية مفيدة. احتفظ بالصورة نفسها في ذهنك إنما ليكن شعورك مليئاً بالأسف وبالخيبة من سلوكك المحبط. الأسف والخيبة فقط وليس الكآبة".

وتساءل مارتي "هل يمكنني ذلك؟".

وأجبته "بالطبع. إنه شعورك وأنت من أوجده وبالتالي أنت قادر دائماً على تغييره. حاول وسترى".

بعد دقيقتين من الصمت، كان مارتي على الأرجح في صراع مع نفسه، قال "لقد نجحت".

"وكيف تشعر الآن؟".

"بالأسف الشديد. وبخيبة الأمل من الطريقة التي كنت أقبل فيها على الطعام بشراهة".

"هل لديك أي شعور بالكآبة؟".

"لا، ليس فعلاً. الحزن إنما ليس الكآبة".

"جيد جداً! وما الذي قمت به لتغيير شعورك؟".

"صارحت نفسي كما كنت أفعل في السابق، إنما بحزم أكبر هذه المرة بما أنه كان عليّ أن أحارب شعوري بالكآبة. فقلت لنفسي: من المؤسف أن تكون أخطأت مرة أخرى. من الغباء فعلاً. لكنك لست غبياً، بل إنساناً معرضاً للخطأ ويقدم على تصرفات غبية في بعض الأحيان. أمر مؤسف، لكن لا بأس عليك".

"هذا جيد حقاً. وسيساعدك على الشعور بالأسف بدلاً من الاكتئاب. الآن بإمكانك أن تشعر بالأسف بطريقة صحية بتكرار هذا التمرين لمرة في اليوم على مدى ثلاثين يوماً، حتى يصبح شعورك تلقائياً وتبتعد عن لوم الذات. لن يستغرق الأمر أكثر من دقيقتين في اليوم وسترى مدى النتائج الإيجابية التي ستحصل عليها".

"مرة في اليوم؟".

"نعم، يومياً، إلى أن تتعود كلما تخيلت نفسك وأنت تلتهم الطعام بحماقة أو حتى عندما تقوم بذلك بشَرَه، تكون قد دربّت نفسك على الشعور تلقائياً بالأسف وليس بأنك شخص بائس".

"سيكون ذلك أمراً رائعاً".

"نعم. هل ستعاهد نفسك على أن تقوم بتمرين التصور المنطقي الانفعالي مرة في اليوم إلى أن تشعر بالأسف وهو شعور مفيد بدلاً من الكآبة وهو غير مفيد؟".

"نعم أوافق. لكن ماذا إذا لم ألتزم؟".

"يمكنك اللجوء إلى السلوك المساعد للالتزام بتعهدك. سأشرح لك. ما هو الأمر الذي تستمتع به فعلاً وتقوم به كل يوم تقريباً لمجرد أنك تستمتع به؟".

"دعني أفكر. لعب كرة الطاولة، أنا أحب ذلك فعلاً".

"جيد. على مدى الأيام الثلاثين المقبلة، لا تسمح لنفسك بلعب كرة الطاولة إلا بعد أن تقوم بالتمرين وغيرت شعورك".

"ماذا لو أردت اللعب في وقت مبكر من النهار؟".

"قم بالتمرين أولاً، ثم كرة الطارلة. تمرين التصور العقلاني الانفعالي لا يستغرق أكثر من دقيقتين".

"لكن لنفترض أنني تجنبت التمرين مع كل ذلك؟".

"في هذه الحالة، يمكن أن تفرض عقوبة على نفسك".

"مثل ماذا؟".

"ما هو الشيء الذي تكره القيام به وتحاول بالتالي تجنبه؟ أي واجب منزلي تكرهه ويمكن أن يكون بمثابة عقوبة؟".

"ما رأيك بتنظيف الحمام؟ أنا أكره القيام بذلك".

"عظيم. إذا حل موعد النوم ولم تقم بتمرين التصور العقلاني الانفعالي وتغير شعورك، عليك بتنظيف الحمام لمدة ساعة. ولن يعفيك من التنظيف سوى قيامك بالتمرين. هل هذا واضح؟".

"نعم، أنا واثق من أنه سيساعدني على القيام بالتمرين".

"أنا متأكد من ذلك".

واظب مارتي على التمرين، ولم يحتج إلى السلوك المساعد أو العقاب إلا نادراً. وبعد قيامه بالتمرين على مدى 22 يوماً متتالياً، بدأ يشعر تلقائياً بالأسف عندما تخيل نفسه يلتهم الطعام. وعندما فعل في أحد الأيام، كان شعوره بخيبة الأمل والأسف لكنه لم يحبط نفسه وعاد إلى نظامه الغذائي.

يمكنك أن تجرب التصور العقلاني الانفعالي بنفسك، خصوصاً إذا كنت تجد صعوبة في الاقتناع بشعارات التأقلم العقلانية. اعمل على تغيير شعورك السلبي غير المفيد إلى آخر مفيد. إن شعورك ناجم إلى حد كبير عن طريقتك في التفكير. لذا عليك بتغيير بعض شعاراتك الذاتية للتقليل من القلق والشعور بالكآبة والحنق. التفكير بالأحسن يولد شعوراً احسن. بإمكانك أن تتحكم في انفعالاتك.

تمارين محاربة الشعور بالخجل

لقد لاحظت بمجرد أن بدأت بمزاولة العلاج النفسي في أوائل الأربعينات من القرن العشرين بأن الشعور بالخجل هو أساس معظم - وليس كل - الضيق الذي يعاني منه الناس.

عندما تشعر بالخجل أو بالإحراج أو بالإهانة من تصرف أقدمت عليه أو لم تقدم عليه، أنت تلاحظ أنك أولاً أنك قمت بتصرف خاطئ أي تصرف ينتقدك الآخرون عليه. لكن حتى في هذه الحالة، يمكنك أن تقول لنفسك "أنا آسف لأنني أسأت التصرف وأن الناس ينتقدونني عليه. لكن يجب ألا آخذ انتقاداتهم على محمل الجد على هذا الحد. من الأفضل أن أسعى إلى أن أحسن التصرف في المرة المقبلة". إذا فكرت بهذه الطريقة، لن تشعر بالخجل بل بالأسف وبالندم. عندها تكون مشاعرك مفيدة وبالتالي لن تكون لديك مشاكل انفعالية كبيرة.

عندما تشعر بالخجل أنت تقول لنفسك "ما كان يجب أبداً أن أقوم بذلك، كم هذا سيئ! أنا شخص بائس لأنني فعلت ذلك وأستحق أن يلومني الآخرون". لتشعر بالأسف فقط من سلوكك "المخجل"، عليك بالتوقف عن لوم الذات والانتقال إلى التمنّي وليس التطلب أن تحسن التصرف في المرة المقبلة.

لكن بما أنه سيكون لديك على الأرجح ميل قوي إلى الشعور بالخجل عندما تسيء التصرف، لقد ابتكرت تمريناً لمحاربة الشعور بالخجل في العام 1968 يكسبك خبرة سلوكية وانفعالية للتغلب على الشعور بالخجل. هذا التمرين أحد أهم التقنيات الانفعالية التي تساعدك على التوصل إلى تقبل الذات من دون شروط.

في ما يلي الطريقة التي أشرح فيها التمرين خلال جلسات العمل بعد التعريف عنه بالمقاطع الثلاثة التالية:

"فكروا في أمر قد تقومون به وتعتقدون أنه مخجل أو غبي أو سخيف أو محرج أو مهين. ليس أمراً تقومون به للتسلية بل أمراً تشعرون بالخجل فعلاً بعد أن تقدمون عليه. ليس شيئاً يمكن أن يؤذي أحداً بالطبع – كصفع أحدهم مثلاً. ليس أمراً يمكن أن ينعكس عليكم سلباً كأن تقولوا للمدير إن هذا الشخص غير صالح. وليس أمراً يمكن أن يودي بكم إلى السجن كإهانة شرطي. يجب أن يكون تصرفاً تعتبرونه مخجلاً وينتقدكم الآخرون عليه إنما لا يسبب مشاكل فعلية لأحد".

"يتألف هذا التمرين من جزءين مهمين: الأول أن تقوموا بهذا التمرين مراراً – علناً. والثاني أن تعملوا على شعوركم خلاله وبعده بأن لا تشعروا بالخجل وبالإحباط بل بالأسف أو بخيبة الأمل".

"ما يمكنكم القيام به؟ أي تصرف يشعركم عادة بالخجل، وأحد أكثر التصرفات التي

يلجأ إليها المرضى في المعهد هو أن يقولوا لغريب عند محطات قطار الأنفاق أو الباص "لقد خرجت للتو من المصح وأريد أن أعرف في أي شهر نحن".

فكر في الموضوع. جرّب أحد تمارين محاربة الشعور بالخجل أو أي تصرف مخجل واعمل على أن لا تشعر بالخجل أو بالحرج وسترى أنك ستساعد نفسك إلى حد كبير.

كما ذكرت أعلاه، لقد لجأ عشرات الآلاف من المرضى والقراء إلى تمارين محاربة الشعور بالخجل لمساعدة أنفسهم على عدم الشعور بالإحباط.

تمثيل الأدوار في تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك

لقد أفادت تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك من تمثيل الأدوار الذي ابتكره ج. مورينو ونشره رايموند كورسيني وغيره. إلا أننا في تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك أضفنا نواحيَ غير اعتيادية عليه.

يمكنك الإفادة على الصعيد السلوكي أولاً بأن تطلب من صديق أو أحد الأقرباء أن يمثل دور من يجري مقابلة أو مشرف أو مدير أو أستاذ أو أي شخص تجد صعوبة في التعامل معه أو يشعرك بالقلق. يمكن أن يتعمد صديقك أن يوجه أسئلة صعبة خلال المقابلة فيحملك على أن تبذل قصارى جهدك لتجيب كما يجب. توقف عن التمثيل بعد فترة واطلب من صديقك أو من الحاضرين أن يقيموا تصرفك. ناقش كيفية تحسينه وواظب على التمرين إلى أن تتحسن فعلاً. إنه نوع من البروفة السلوكية التي غالباً ما تعطي نتائج جيدة.

ما تضيفه تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك هو أن تتنبه خلال التمرين إلى أي شعور بالكآبة أو الغضب وتوقف التمرين وتسعى أنت وصديقك والحضور إلى معرفة ما فكرت فيه حتى شعرت بالضيق. عليك بتحديد ومن ثم بتفنيد القناعات غير العقلانية التي أدت إلى شعورك بالضيق وتغييرها إلى أفكار جديدة تخفف من هذا الشعور. بذلك يكتسب تمثيل الأدوار جانباً انفعالياً إضافياً وتكون أكثر اختباراً من التفنيد العادي. ويساعدك هذا النوع من تمثيل الأدوار على إخراج بعض المشاعر المسببة للضيق والتي قد لا تجازف بالشعور بها. كما أنه يساعدك على التعاطي مع هذه المشاعر بمجرد أن تظهر وليس عندما تكون تجارب من الماضي.

تمثيل الأدوار العكسي

إذا كنت تجد صعوبة في تغيير قناعاتك غير العقلانية يمكنك أن تحاول أن تقلب الأدوار مع صديقك. للقيام بذلك، عليك أن تطلع صديقك على إحدى قناعاتك غير المنطقية مثلاً "أنا بحاجة إلى تقدير فلان بشكل كبير ولا يمكنني أن أتصور الحياة من دون رضاه".

على صديقك أن يعتمد هذه القناعة ويتمسك بها بشدة بينما تحاول أنت أن تقنعه بالتخلي عنها. إلا أنه يصر على موقفك مما يشكل تمريناً عظيماً لك على تفنيد سلوكك بشكل فعال. وكلما تمرنت على التفنيد بشكل جدي وحازم، ستدرك مدى سخافة بعض الأفكار التي كنت تتشبث بها وتتعلم أخيراً كيف السبيل إلى التخلص منها. مرة أخرى، وكما هو الحال في البروفة السلوكية، بإمكان صديقك أن ينتقد طريقتك في تفنيد قناعاته غير العقلانية (والتي هي في الواقع قناعاتك أنت) وأن يقترح طرقاً أخرى للتفنيد يمكن أن تستفيد منها.

اللجوء إلى الدعابة لعدم أخذ الأمور على محمل الجد أكثر من اللازم

سيساعدك أخذ الأمور على محمل الجد لا سيما لإيجاد اهتمام قوي وحيوي في موضوع أو هواية أو نشاط، على الاستمتاع بالحياة إلى حد كبير. لكن الأمر لا يعود كذلك عندما تأخذ الأمور بجدية أكثر من اللازم. مرد الشعور بالضيق إلى حد كبير إلى إعطاء الأمور أهمية ومن ثم المبالغة في تضخيم تلك الأهمية. لو قلت مثلاً "أريد حقاً أن أبلي بلاءً حسناً في العلوم أو في الفنون"، أنت ستدفع نفسك على أن تعطي نتائج جيدة وستستمتع بذلك كما أنك ستساعد نفسك على النجاح. لكن إذا انتقلت إلى "لا بد من أن أكون متفوقاً في العلوم أو الفنون" فأنت ستولد في نفسك القلق من عدم النجاح وستكون نتائجك سيئة على الأرجح. وحتى عندما تكون نتائجك جيدة أو مرضية فأنت ستكون منشغلاً بقلقك من أن يكون أداؤك سيئاً في المستقبل ولن تستمتع بإنجازاتك.

الدعابة، أو روح المرح، يمكن أن تساعدك فإنها تقلل من شعورك بجدية أفكارك وتريك أنه من الممكن أن تسخر من فشلك وأن النجاح والحصول على تقدير الآخرين مهم إنما ليس فائق الأهمية. وبدلاً من أن تشعر بأنها نهاية العالم عندما تفشل أو تواجه رفضاً، تريك الدعابة أن العالم لم ينتهِ وأن هناك إمكانات أخرى مثيرة للاهتمام في انتظارك بعد. إذا كان هناك شيء يخفف من شعورك بالعظمة ويعيدك إلى واقع أنك إنسان معرّض للخطأ، فالدعابة

خير من يقوم بذلك. إنها تضحك من عيوبك إنما بطريقة متقبلة ومتفهمة.

أنظر إلى الجانب المضحك أو الساخر من الأخطاء التي ترتكبها. أنظر إلى سخرية أن تسعى بجهد كبير وألاّ يتسنّى لك الاستمتاع بعملية المحاولة. أنظر إلى سخافة أخذ الأمور بجد أكثر من اللازم أكانت أخطاؤك أو فشل الآخرين أو المعاملة السيئة التي تتلقاها وحتى الصعوبات غير الضرورية التي تضعها في طريقك.

الأفضل هو أن تضحك من سعيك إلى الكمال. كأي إنسان لن تصبح كاملاً مهما حاولت ولو أنك قد تقوم ببعض الأمور على أتم وجه. لكن السعي اليائس لبلوغ الكمال دائماً وفي كل شيء هو أخذ الأمور بجد أكثر مما يجب - وهذا أمر مضحك.

أنظر كم من السخرية أن تعتقد أن بإمكانك أن تغير الآخرين، وهو ما لا يمكنك فعله عادة، بينما تصر في الوقت نفسه على أنك عاجز عن تغيير نفسك، وهو ما يمكنك عادةً القيام به، بعد السعي جدياً بالطبع.

بدأت بتأليف الأغاني وأنا في الخامسة عشرة من العمر، ولاحظت مدى سذاجة كلماتها في بعض الأحيان. حبك الجارف لفلان أو فلانة لن يدوم إلى الأبد، كما أنها لن تحبك بجنون مدى الحياة. وعندما تتركك حبيبتك أو يتوفاها الله، قد تذكرها أو تحبها طيلة حياتك إلا أنه من الأفضل ألا تقدم على عمل أحمق كالانتحار كما تقول كلمات العديد من الأغاني. الحب قد يكون أجمل ما في الحياة أو على الأقل لمرحلة معينة. إلا أنه ليس المحرك للعالم. إذ هناك الكثير من الأمور الأخرى العظيمة والجيدة في الحياة والعديد من الأسباب لتستمر في الحياة وتسعد نفسك والآخرين من حولك.

اعتباراً من العام 1943، لاحظت أن الضحك من القناعات غير العقلانية لبعض المرضى - إنما ليس من الأشخاص أنفسهم - غالباً ما كان عاملاً مساعداً. لا سيما خلال العديد من جلسات العمل، كانت النكات حول مشاكل بعض المرضى والمزاح معهم تلطف الجو وتساعدهم على رؤية إلى أي حد كانوا يبالغون في دلالات بعض الأمور.

خلال الندوة السنوية للجمعية الأميركية لعلم النفس في واشنطن في العام 1976، قررت أن تكون كلمتي حول الدعابة والعلاج النفسي وأن تتضمن بعض الأغاني المضحكة حتى إنني سجلت بعضها لأسمعها للحضور. إلا أن آلة التسجيل تعطلت واضطررت إلى أن

أؤديها بنفسي وبصوتي الناشز. لكن المفاجأة أتت بالترحيب الذي لاقيته رغم صوتي. ومنذ ذلك الحين، تضمن العديد من كلماتي بعضاً من تلك الأغاني. كما أننا نعطي المرضى الجدد في العيادة أوراقاً عليها كلمات هذه الأغاني. وهكذا يغنون أغنية ضد القلق عندما يشعرون بالقلق، أو ضد الكآبة عندما يشعرون بالإحباط.

إعادة تحديد أسس الضيق الانفعالي

للإدراك البشري والتفكير والإحساس والسلوك حدود وقد لا تكون في النهاية كما كانت تبدو عليه. إن الأفكار والفلسفات التي نطبقها على الأمور التي تحصل لنا تشكل أحكاماً مسبقة. كما أننا قد لا ندرك مشاعرنا بدقة وننظر إلى سلوكنا بطريقة مختلفة في ظروف وأوقات مختلفة. إذا قرأت محضر أي محاكمة سترى أن محامي الطرفين والقاضي والشهود يرون الأمور بشكل مختلف كما أنهم يجعلون أحياناً من المستحيل معرفة التفاصيل "الحقيقية" للجرم.

عندما تعاني من اضطراب بسبب أمر ما، من الأفضل أن تعيد النظر في أسس القلق. الأول هو العامل المنشط الذي يعاكس مصالحك مثل الفشل أو عدم الحصول على التقدير. لكن هذه العقبات غالباً ما تختلف في عيني الناظر إليها. إذا حصلت على علامة متدنية في مادة ما أنت ستعتبر ذلك فشلاً بطبيعة الحال. إلا أنك قد تنظر إليه على أنه نجاح فأنت أنهيت المادة وحصلت على بعض الأجوبة الصحيحة في الامتحان وتعلمت الكثير ولو أنك رسبت فيها. أما إذا حصلت على علامة جيدة في مادة أخرى فقد تعتبر ذلك فشلاً ذريعاً لأنه كان يفترض بك أن تحصل على علامة أعلى.

من الصعب، تقييم العقبات بسبب وجهات النظر التي تراها من خلالها. لنفترض أنك ترغب في الإنجاب فعلاً إلا أن هناك مشاكل صحية من جانبك أو جانب زوجتك حالت دون ذلك حتى الآن. قد تفترض أن الأمر مفروغ منه وأنك ستحرم من الإنجاب مدى الحياة. لكن هل لديك كل البيانات التي تجزم بوجود عقم وتؤكد أنه لا توجد أي فرصة ولو ضئيلة بالإنجاب؟

حتى ولو كنت واثقاً من وجود عقم هل يجب أن تنظر إلى الأمر على أنه خسارة رخيمة؟ هل يمكنك أن تنظر إلى الأمر على أنه خسارة كبيرة أو حتى محدودة؟ هل فكرت في احتمال تبني طفل أو في العمل في دار حضانة أو مدرسة لتكون قريباً من الأطفال؟ أو في

التقرب من أولاد الأقرباء والأصدقاء؟

من الواضح أن هناك خيارات حول الطريقة التي تنظر بها إلى العقبات وتقيمها. وكلما شعرت بالقلق أو بالكآبة أو بالحنق، عليك أن تفكر في مدى أهمية هذه العقبات. فكر هل من الممكن تغيير هذه العقبات وأي بدائل مناسبة لها. كما أنه من الممكن أن تعيد تحديد نظرتك إلى العقبات لترى أنها ليست بالسوء الذي تبدو عليه.

لقد أرادت بياتريس من كل قلبها أن تصبح محاسبة مجازة إلا أنها كانت ترسب في امتحان التأهيل باستمرار حتى استنتجت أنها لن تنجح أبداً. في البدء شعرت بالهلع بأنها ستضطر إلى التخلي عن المحاسبة وتحول هذا الشعور إلى الكآبة. ساعدتها على مواجهة هذه العقبة وقلت لها بأن تحاول معرفة ما إذا كان من المستحيل فعلاً أن تؤدي الامتحان مرة أخرى. إلا أنه تبين أنه يحق لها وبالتالي لا يزال أمامها فرصة بالنجاح.

في حال فشلت بياتريس في أن تصبح محاسبة مجازة، فقد اعتبرت أنها لن تعمل كمحاسبة عادية. إلا أنها كانت ناجحة في عملها في إحدى الشركات وقد قررت الاحتفاظ به سواء حصلت على الإجازة أم لا.

كما أن بياتريس اعتبرت أنها إذا تخلت عن المحاسبة، فلن تجد مهنة أخرى مناسبة. إلا أنه تبين لنا أن هناك إمكانات مهنية أخرى. وبعد الجلسات الأولى، بدأت بياتريس ترى العقبات في الحياة من منظار مختلف، فهي لم تعد مواقف يائسة كما كانت تعتبرها في السابق.

انتقلنا بعدها إلى القناعات: فكرتها بأنها يتوجب عليها على نحو قاطع نيل الإجازة. وسرعان ما أدركت أنها ليست بحاجة ماسة إليها وأنه بإمكانها مزاولة المعيشة الجيدة من دونها.

كما ساعدت بياتريس على النظر إلى النتائج أي شعورها بالكآبة لفشلها في أن تصبح محاسبة مجازة. إنها مشاعر سلبية بطبيعة الحال لكنها كانت تزيدها سوءاً عندما تكتئب لكآبتها وتقنع نفسها بأنها شخص غير جدير لأنها لم تنل الإجازة أولاً وثانياً لأنها مكتئبة. عندما أعادت النظر إلى كآبتها أدركت أنها بالفعل أمر مؤسف لكن لا حاجة لأن تلوم نفسها لأنها تشعر بالكآبة. عليه بدأت تسعى لتحقيق تقبل الذات من دون شروط بينما كانت لا تزال مكتئبة وكانت النتيجة جيدة جداً إذ لم تعد حزينة لشعورها بالكآبة ولا لكآبتها لأنها لم تصبح محاسبة مجازة.

تظهر حالة بياتريس أنه من الممكن إعادة تحديد رأيك في العقبات، والقناعات الموجودة لديك حول هذه العقبات، والعواقب الانفعالية السلبية المترتبة عليها. قد يميل البعض إلى المغالاة كأن يشعروا بالسعادة عندما تواجههم العقبات. لكن قد تنطوي على ذلك مخاطر. من الأفضل أن تنظر إلى العقبات على أنها تحديات يجب أن تواجهها وفي هذا المعنى يمكن أن تسعد لحدوثها. وبعد أن فشلت بياتريس مرات عدة في الامتحان لتصبح محاسبة مجازة، أدركت في النهاية أنه بات بمثابة تحدٍ لها أن تجد السبل الكفيلة بضمان نجاحها في المستقبل وأن لا تشعر بالكآبة إن لم تنجح. كما رأت فيه دعوة، لو هي اختارت، إلى أن تبحث عن مهنة أخرى.

بإمكانك أنت أيضاً أن تحول العقبات إلى تحديات عليك التغلب عليها أو إزالتها من الطريق أو الالتفاف حولها أو تغييرها والتعايش معها عندما لا تجد سبيلاً لتجاوزها. لكل عقبة تعترضك جانب جيد لو نظرت جيداً. من محاسن فشل بياتريس في نيل الإجازة مثلاً، أنه أفسح لها المزيد من الوقت والطاقة للانهماك في أمور أخرى. والفشل في علاقة ما يفتح أمامك الباب لبدء علاقات أخرى. وخسارة وظيفة ما تعطيك فرصة للبحث عن أخرى أفضل أو حتى للاستعداد لعمل أفضل. كما أن تعرضك للرفض من قبل معرفة جديدة تعطيك فرصة لتنأى بنفسك عن شخص لا يحبك، والتخلص منه بشكل أسرع.

عندما يسيء الناس معاملتك أو لا يعاملونك بالاحترام الواجب، يمكنك أن تتحقق من دوافعهم ونواياهم. هل كان قصدهم فعلاً إذيتك أم أنهم منصرفون تماماً إلى همومهم؟ هل أدركوا فعلاً أنهم عاملوك بظلم؟ أم أنهم اعتبروا تصرفهم عادلاً وصحيحاً؟ هل كانوا قادرين فعلاً على معاملتك بشكل جيد أم أنهم فاشلون في العلاقات الاجتماعية إلى حد أنهم لا يرقون إلى المعايير الضرورية لحسن المعاملة؟ أنظر إلى هذه الإمكانات وقد تظل على رأيك بأن تصرفهم مؤسف وغير عادل إنما من دون أن تتصور نوايا شريرة قد لا تكون موجودة أساساً.

بياتريس مثلاً، كانت تظن أنه من غير العدل أبداً أن لا يعفيها مديرها من بعض مهامها في العمل قبل شهرين من موعد الامتحان لأنها كانت قد طلبت منه ذلك ليكون أمامها متسع من الوقت للاستعداد. وكانت تشعر بالغضب الشديد لظلمه إلى أن أعادت التفكير في الأمور وأدركت أن الوضع المالي للشركة لا يتحمل أن تتغيب عن عملها كما كانت ترجو. وزال غضبها على الفور ولم تعد منشغلة بمعاملته "الرهيبة" لها وباتت قادرة على التركيز بشكل

أفضل على الاستعداد للامتحان.

إذا سعيت لإيجاد حل لمشاكلك الانفعالية من خلال تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، سترى أن أحد أكبر التحديات هو أن ترفض أن تشعر بالضيق من أي عقبة قد تعترضك. قد تجد أنه من السهل أن لا تتضايق عندما تكون العقبات بسيطة، لكن عندما تسعى فعلاً لأن لا تتأثر بالمضايقات، يمكنك أن تفكر مسبقاً بالعقبات الكبيرة كخسارة وظيفة جيدة أو فقدان شخص عزيز وأن تتقبل تحدي أن تشعر فقط بالحزن والأسف، لكن ليس بالكآبة لمصابك. إذا توصلت إلى الاقتناع فعلاً بأن لا شيء كارثي في الحياة مهما كان حزيناً أو مؤسفاً، يمكن أن يصبح رفضك الوقوع في الكآبة محوراً أساسياً في حياتك، ويمكنك الإفادة منه لتجنب الألم غير الضروري ولجعل مواجهة التحدي أمراً ممتعاً بحد ذاته.

أحد الطرق المثالية التي يعلمها العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك من أجل إعادة تحديد الظلم أو المساوئ التي تتعرض لها هو معاينة القناعات غير العقلانية التي يعتقدها الآخرون عندما يقدمون على مثل هذه التصرفات. كما ذكرت أعلاه، أعادت بياتريس النظر في دوافع مديرها لرفضه إعفائها من بعض المهام لتتمكن من الدرس أفضل، وأدركت أن الأوضاع المالية الصعبة للشركة هي السبب. إلا أنها كانت تفكر في الوقت نفسه أن مديرها لم يكن عادلاً إذ إن الشركة ليست على وشك الإفلاس وكان من الممكن أن تأخذ بعض الوقت لنفسها. لذا وبمساعدتي، بدأت تسأل نفسها: "ما الذي يقوله لنفسه يا ترى عندما يرفض طلبي أن آخذ إجازة للدرس والاستعداد؟ ما هي بعض المطالب والواجبات التي تتحكم بتصرفه غير العادل؟".

وسرعان ما توصلت إلى جواب: "أعتقد أنه يقول لنفسه إنه من المستحيل الإخلال بمواعيد العمل وبأنه سيكون من السيئ فعلاً لو لم أكن موجودة لتولي بعض الحسابات. إنه يصر على أنه لا يمكنه تحمل الضغط الذي سينجم عن غيابي ولا الانتقادات التي يمكن أن يوجهها الزبائن مما سيجعله يبدو في موقف غير كفوء ويشعره بالخجل".

بعدما أدركت ذلك، تفهمت بياتريس دوافع مديرها لرفضه منحها إجازة، ومع أنها كانت غير سعيدة بالوضع، إلا أنها تقبلته ولم تعد تشعر بالغضب مثل السابق.

وكلما تشعر بالضيق، عليك بمراجعة الأسباب الحقيقية وراءه وحاول رؤيتها بشكل أوضح. وسترى أن لديها في الغالب أوجه عدة وأن انطباعاتك الأولى قد لا تكون دقيقة أو

نهائية. وعندما تتضح لك الأمور ستري أن الأمر لا يستحق أن تنهار أو تكتئب بسببه.

إذا كانت العقبات صعبة فعلاً، عليك بتقبل أنها مشكلة بالفعل، وحاول أن تتعاطى معها على أنها تحدٍ فعلي. إذ ما المانع في أن تجد لذة أو مغامرة في مواجهة مشاكلك؟

التفنيد الحازم للقناعات غير العقلانية

عندما تقوم، أنت أو الآخرون، بتفنيد قناعاتك غير العقلانية، تتعلم كيفية القيام بذلك وتتوصل إلى أجوبة بسرعة. مرد ذلك جزئياً إلى أن الأسئلة المعتادة التي تطرحها على نفسك عندما تقوم بالتفنيد، عادية وجلية كما أن الأجوبة عليها واضحة إلى حدٍّ ما من وجهة نظر منطقية وواقعية وعملية.

لنفترض مثلاً أنك تصر على "أنني لا بد أن أفوز بحب جوانا وإلا فأنا شخص غير جدير بأن يُحَبّ ولا يستحق الأمور الجيدة في الحياة، كما أنه لن يحصل على أي منها ومن الأفضل له لو أصبح ناسكاً". من السهل أن تحدد القناعات غير المنطقية وراء ذلك وأن تسأل نفسك: "أي الدليل على أنني لا بد أن أفوز بحب جوانا؟ وكيف استنتجت أن فشلي في جعلها تحبني يجعل مني شخصاً غير محبوب ولا يستحق الأمور الجيدة في الحياة؟ وكيف أعرف أنني لن أحصل أبداً عليها؟ وبماذا سيفيدني أن أصبح ناسكاً - هل سأصبح محبوباً أو سعيداً أكثر؟ وكيف سيساعدني ذلك مع جوانا؟ وكيف سيخفف من قلقي وكآبتي أو سيجعلني أعيش حياة أكثر سعادة مثلاً؟".

من السهل الإجابة على مثل هذه الأسئلة وبالتالي أن "تثبت" لنفسك أنه ليس واجب أن تفوز بحب جوانا وأن فشلك لن يجعل منك شخصاً غير محبوب بالمرة أو سيحول دون أن تختبر ملذات الحياة، وأن الكون لا يقوم على مبدأ أن تنال ما تستحقه فقط وأنك ستشعر بالضيق والقلق فقط إذا استمريت على قناعاتك غير العقلانية والمحبطة.

رائع! لكن كما سبق وأشرت، إنّ إخبار نفسك هذه الأفكار الفلسفية الفعالة ليس كافياً بل يجب أن تقتنع بها فعلاً. كإنسان أنت قادر على أن ترددها لنفسك من دون قناعة فعلية وفي الوقت نفسه تكون مقتنعاً بشدة بنقيضها. كما أنه من الممكن أن تجاهر بأي شعارات للمساعدة الذاتية إلا أنك تظل غير مقتنع حتى ولو كررتها لنفسك مرات عدة. لماذا؟ لأن لدى الإنسان على الأرجح رغبات وعادات قوية تعطل التفكير المنطقي في بعض الأحيان. وعليه، عندما "تعلم" أنه ليس

لديك المال الكافي لشراء غرض ترغب فيه بشدة، قد تقنع نفسك أن المال كافٍ وربما تستدين من أحدهم لأنك غير قادر على مقاومة الرغبة في الشراء مما قد يسبب لك المشاكل لاحقاً.

ماسينا قالت لميرون إنها تهتم به كصديق فقط لكنها لا تميل إليه وبالتالي رفضت الاقتران به. فما كان منه إلا أن قال لنفسه إنه من الأفضل أن ينصرف عنها ويحاول البحث عن أخرى تغرم به. إلا أنه كان في الوقت نفسه يركز على مدى استمتاع ماسينا بالحديث إليه وكيف أنها تذهب معه إلى المعارض والمتاحف، وراح يؤمل النفس بأنها ستغير رأيها في يوم من الأيام. حتى عندما تزوجت ماسينا شخصاً آخر، لم يتخل ميرون عن أمل أن تطلق زوجها وتكتشف أنه الرجل المناسب لها. وانتهى به الأمر إلى الزواج من إليزابيث التي تحبه حباً جماً وكانت زوجة مثالية. إلا أن انشغاله بماسينا حرمه من الاستمتاع بعلاقته مع إليزابيث.

في نهاية الامر، علمت ميرون تقنية للتفنيد الحازم ولجأ إليها غالباً ليقنع نفسه أن ماسينا لن تقع في حبه أبداً وأن هذا الهوس لن يوصله إلى أي نتيجة. كان لا يزال يشعر بالإعجاب أو يفكر فيها بين حين وآخر، إلا أنه توقف عن التأمل بأن يكون لهما مستقبل معاً وانصرف إلى حياته السعيدة مع إليزابيث. حتى إنه كاد يبدأ بلوم نفسه لأنه لم يقم بذلك من قبل، إلا أنني ساعدته على أن ينتقد عناده فقط ولا أن يلوم نفسه لأنه عنيد.

كانت تيري غاضبة جداً على مدى أسابيع لأنها صادفت أن وقفت إلى جانب مراهقة تصدر أصواتاً مزعجة وهي تعلك اللبان وسط الزحام في القطار. وأصرت تيري خلال جلسات العلاج أن الفتاة "كان يجب أن تعلم أنها تزعجني وتزعج من حولها وأن تتوقف عن إصدار الأصوات وفقاعات اللبان في هذا القطار المزدحم!". مع أن تيري مطلعة على تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، وغالباً ما ساعدت آخرين عندما تملكهم غضب غير منطقي لإساءة ما تعرضوا لها، إلا أنها وجدت صعوبة في البدء في أن تتوقف عن حقدها على الفتاة. واقترحت عليها عفوياً أن تسجل على كاسيت القناعات غير العقلانية التي تجعلها غاضبة بهذا الشكل وأن تفندها بحزم إلى أن تتخلص منها.

في البداية، لم يكن تفنيد تيري دقيقاً، وكانت تأتي بإصرار بأفكار خاطئة: إنه لم يكن هناك أي عذر مطلقاً لتصرف الفتاة وأنها كانت تستحق الشنق بيد تيري نفسها. (وكانت تيري ترى نفسها في نهاية التحليل وقد برأتها هيئة المحلفين التي أثنت على تخلصها من هذه الفتاة

المزعجة). في الأسبوع التالي، فندت تيري مجدداً قناعتها بأن الفتاة تستحق عقاباً لا رحمة فيه، إلا أنها لم تكن حازمة فغضبها كان على حاله. وقامت للمرة الثالثة بتسجيل تفنيدها لقناعاتها غير العقلانية وأرغمت نفسها على أن تقوم بذلك بجد وحزم حتى تغوص القناعات العقلانية السليمة في قلبها وعقلها. وأخيراً، وبعد ثلاثة أسابيع على الحادث، تمكنت تيري من أن تنظر إلى الفتاة على أنها شخص تعيس أساء التصرف إلا أنه يستحق الحياة وحتى حياة سعيدة.

بإمكانك إذا اتبعت هذه الطريقة التي اعتمدتها منذ السبعينات من القرن العشرين ضمن العلاج الفردي أو الجماعي، أن تسجل قناعاتك غير العقلانية والمحبطة ثم تقوم بتفنيدها مراراً وبحزم إلى أن تقنع نفسك أنها غير عقلانية وأنها لن تعود عليك بالخير وأنه من الممكن أن تحولها من فرض مطلوب منك إلى تفضيل قوي. لا تتوقف عن تفنيد قناعاتك غير العقلانية إلى أن تتأكد عند الاستماع إلى الشريط من أن الأفكار الفعالة الجديدة التي توصلت إليها دخلت فعلاً إلى تفكيرك. قد تجد في البداية أنك لا تقنع نفسك بالاستنتاجات والخلاصات المنطقية والواقعية التي توصلت إليها. لكن إذا أصريت، فأنت على الأرجح ستقتنع بها وتتمكن بالتالي من تغيير مشاعرك وأفعالك إلى مشاعر وأفعال أفضل.

اللجوء إلى التناقض

اكتشف العديد من المفكرين القدامى لا سيما البوذيين أن الإنسان فيه الكثير من المفارقات: فهو يقلق أكثر من العادة عندما يحاول أكثر من اللازم ألا يقلق. عندما تشعر بالهلع، إذا رحت تردد لنفسك "يجب أن لا أصاب بالهلع! إنه أمر رهيب لو فعلت!" سترى أن شعورك سيزداد سوءاً. لماذا؟ لأن هذه القناعات غير العقلانية تتضمن فكرة أن الهلع أمر رهيب وأنك عاجز عن السيطرة على نفسك وأن أسوأ الأمور في انتظارك إذا استمريت بالشعور بالهلع كالموت بالسكتة القلبية أو فقدان السيطرة على النفس نهائياً أو أن ينتهي الأمر بك في مصحة للأمراض النفسية. إن القلق الثانوي أي الفزع من فزعك الأساسي يجعلك تشعر بأنك أسوأ حالاً كما أن هوسك بشعورك هذا غالباً ما سيحول دون توصلك إلى معالجته كما يجب.

لكن إذا نظرت في المقابل إلى شعورك بالهلع بطريقة التناقض قد تلهي نفسك عنه ويتولد لديك شعور بأنك قادر على مواجهته بفاعلية وأن تقتنع بأن أي كارثة لن تقع لو استمريت على شعورك. لنفترض أنك تقول لنفسك "إن الشعور بالهلع مثير وأنا أشعر بالحياة تنبض في

عروقي فعلاً ويمكنني أن أرى الأمور بشكل أوضح وأنا على هذه الحالة".

التفكير بهذه الطريقة سيفيد بأنك في البداية ستتلهى عن الشعور بالهلع كما أنك قد تجد لذة فيه لاحقاً. وثالثاً، ستتوقف على الأرجح عن توقع الأسوأ. ورابعاً ستلاحظ أنه إذا أمكنك مواجهة مثل هذا الموقف فأنت قادر على مواجهة أي صعوبات تضعها الحياة أمامك. الأفكار المتناقضة في الظاهر غالباً ما تكون بمثابة صدمة تلهيك عن شعورك السلبي وتسمح لك بالانصراف إلى التحليل العملي لمشاكلك.

كانت كوني تشعر بالكآبة لتراجع ذاكرتها، وكانت تخشى أن يجبرها ذلك على الاستقالة من عملها كمعلمة في مدرسة ثانوية. وازدادت حالتها سوءاً مع حزنها الناجم عن شعورها بأنها شخص غير كفوء. وساعدتها طرق العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك التقليدية إلى حد ما لا سيما لجهة إقناع نفسها أن المدير والأساتذة الآخرين لن يتوقفوا عن التعامل معها إذا لم تعد على المستوى نفسه من الكفاءة كالسابق. وشعرت بتحسن محدود إلا أنها كانت غالباً تعود إلى الشعور بالكآبة.

في النهاية لجأت كوني إلى بعض التقنيات القائمة على التناقض كالتفكير في صوت يد واحدة وهي تصفق والتركيز على لذة تناول الفراولة بينما هي تتشبث بغصن صغير وهي متدلية فوق الهاوية. ألهتها هذه التقنيات عن شعورها بأن الدنيا انتهت، لكنها في الوقت نفسه أظهرت لها أن في الحياة ملذات حتى ولو تعرضت للانتقاد على تراجعها في عملها أو لم تحصل على زيادة في راتبها بعد الآن أو لو خسرت وظيفتها التعليمية. فكرة أن أموراً جيدة يمكن أن تنجم عن عقبات سلبية كانت متناقضة في البداية. إلا أنها أدركت لاحقاً أن هذه من أكبر المفارقات في الحياة وأن بإمكانها الإفادة منها لما فيه مصلحتها.

لا تلجأ إلى تقنيات المفارقة أو التناقض لمجرد أنها تروق لك، بل لأنك ترى أنها ولو بدت خاطئة في البدء إلا أن لديها غاية هي للمساعدة الذاتية في النهاية. إليك مثلاً غالباً ما ننصح به المرضى في العيادة: إذا كنت تخاف من الفشل في المناسبات الاجتماعية حاول أن تجعل الأشخاص الذين ترغب في مصادقتهم يرفضونك. قل لنفسك أنني يجب أن أتوصل إلى ثلاث حالات رفض في الأسبوع. إذا قمت بذلك فأنت على الأرجح لن تعود خائفاً من أن لا يتقبلك الآخرون، بل على العكس قد ترحب بذلك. عندما لا يكون كل تفكيرك منصباً على "هول" أن تتعرض

للرفض، ستصبح أقل تشنجاً وقد تنجح أكثر في علاقاتك. كما أنت ستكون قد تدربت أكثر على الاختلاط بالناس وسترى أنه ليس من الكارثة لو لم يتقبلك شخص ما.

قد تبدو فكرة أن تتلقى الرفض عمداً سخيفة في البداية، لكنها مصممة في الواقع لمساعدتك. كما قد تتوصل إلى طرق أخرى "سيئة" تنطوي على نتائج جيدة. أن تدفع الآخرين على أن يرفضوك، على الأقل له فائدة أن يجعلك تتحرك، والتفكير في تقنيات متناقضة سيجعلك تفكر في المجازفة في أمور لم تكن تفكر فيها من قبل.

إذا كنت تجد صعوبة في ابتكار طرق تقوم على التناقض يمكن أن تساعدك، عليك بقراءة كتب حول الموضوع لنايت دانلاب وفيكتور فرانكل وميلتون إيريكسون وبول والتزاويك. تحدث مع أصدقائك حول ابتكار طرق مناسبة أو عليك ببعض جلسات العلاج مع اختصاصي في مثل هذه التقنيات. مثل هذه التقنيات يجب التعاطي معها من منطلق الاختبار وليس لأنها معصومة. عليك بتعديلها لتتناسب معك لكن لا بأس إذا تخليت عنها في حال لم تعد عليك بالفائدة.

اللجوء إلى العمل ضمن مجموعات الدعم ومجموعات المساعدة الذاتية وجلسات العمل والدوافع المحفزة

بشكل عام من الأفضل استخدام التقنيات الانفعالية والاختبارية مع الآخرين مثلاً ضمن إطار مجموعات الدعم أو مجموعات المساعدة الذاتية أو جلسات العمل أو الدوافع المحفزة. لقد ابتكر فريتز بيرلس وويل شوتز وأنا وغيرنا من المعالجين العديد من التمارين الاختبارية التي يمكن استخدامها بفاعلية ضمن إطار مشابه. ضمن مجموعات الدعم، أنت تلتقي بانتظام مع عدد من الأشخاص لهم مشاكل مشابهة وتناقش شعورك من المشكلة بوضوح ودون مواربة وتكتشف كيف يتعامل الآخرون مع المشكلة وتحصل أحياناً على نصائح مفيدة منهم. في مجموعات المساعدة الذاتية كمجموعات الإقلاع عن الإدمان، أنت تلتقي بأشخاص لديهم مشاكل يساعدونك على الانفتاح على العالم وعلى التعبير عن مشاعرك وتقبل نفسك بمشاكلها. في جلسات العمل والدوافع المحفزة، يستخدم رئيس المجموعة سلسلة من تمارين التفكير والاختبار التي تساعدك على المشاركة والتعبير عن مشاعرك بصدق.

كل هذه المجموعات قد تكون مفيدة وتتعلم منها الكثير إلا أن لها أضرارها. وأنا أنصحك بأن لا تصبح من الأتباع المتزمتين بحيث تتبع كل ما تقوله لك المجموعة من دون أن تحكم عقلك فعلاً. إليك بعض هذه المساوئ:

- مجموعات الدعم - مثلاً مجموعة من المصابين بالسرطان أو ممن فقدوا شخصاً عزيزاً - قد تتألف مثل هذه المجموعات بمعظمها من أشخاص غير متزنين ويأخذون مصابهم على محمل الجد أكثر من اللازم، كما أنهم قد يشجعون التذمّر والتأفّف من قدرهم السيئ. إذا كانت المجموعة في غالبيتها من هذا الصنف من الناس، قد تجد أن المشاركة معها مضرة أكثر مما هي مفيدة، وأن من الأفضل لو بقيت بمفردك أو وجدت مجموعة أخرى.
- بعض مجموعات المساعدة الذاتية - مثل مجموعات الإقلاع عن الإدمان - يمكن أن تصر أن مشكلتك كالإدمان مثلاً مرض لا شفاء منه وأنك بحاجة إلى المواظبة على جلسات المجموعة بانتظام وإلى الأبد وأنك عاجز على تخطي مشكلتك بمفردك. وتكون النتيجة أن "تدمن" على المشاركة في مثل هذه الجلسات وقد تخسر من قدرتك على الشفاء.
- جلسات العمل والدوافع المحفزة - التي يشرف عليها رئيس قد لا تهمه مشكلتك أنت بالذات في الصميم حتى ولو كان مقتنعاً بتقنيته فعلاً. العديد من هؤلاء الأشخاص ليسوا اختصاصيين مدرَّبين وقد يلجأون إلى تقنيات انفعالية أكثر من اللازم قد تضر أكثر مما قد تفيد- مما يقلل من قدرتك على الشفاء. العديد من رؤساء مثل هذه الجلسات من الذين يضخمون الأمور وبعضهم متسلط حتى ويحاول أن يجعلك ملتزماً بطريقته إلى الأبد. بعض جلسات العمل ما هي إلا حيل لاستدراج الأموال ويجعلونك تصرف الآلاف لـ "تشفى". عليها بالتحقق من مثل هذه المجموعات بعناية قبل أن تلتحق بها. وحاول أن لا تتعلق بها أكثر من اللازم. استخدم التقنيات التي تتعلمها معها لما يفيدك من دون أن تصبح مدمناً عليها.

تذكر أن أساس غالبية المشاكل التي يعاني منها الناس هو العقيدة والإخلاص لها، والمبالغة في تضخيم الأمور. إذا رأيت أن المجموعة التي تريد الالتحاق بها تشجع على مثل هذا النوع من السلوك، فكر مرتين - وبتعقل- قبل أن تقدم على ذلك وتطلب مساعدتها.

12

تقنيات أساسها الأفعال لتكون أقل تأثراً بالمضايقات

✽

عندما بدأت أبدي اهتماماً بمساعدة نفسي على مشاكلها الانفعالية والسلوكية، قرأت الكثير من المؤلفات الفلسفية والكتب التي تتناول علم النفس، بما فيها ما كتبه رائدا علم النفس السلوكي إيفان بافلوف وجون واتسون. لقد أشارا مع غيرهما إلى أن الأفعال أكثر تأثيراً من الكلمات وأنك إذا أردت أن تحسن أفكارك وشعورك وسلوكك، قد تضطر إلى أن ترغم نفسك على أن تتصرف بشكل مختلف مما لك في العادة. عندما تتصرف بشكل يعاكس عاداتك المحبطة، قد تعتاد على سلوك جديد أفضل وتتكيف معه وتستمتع به وتثبت لنفسك أن التغيير ممكن على الرغم من الصعوبات.

للتغلب على خوفي من التحدث أمام جمهور، ولأتخلص لاحقاً من خوفي الكبير من إقامة علاقات جديدة، أرغمت نفسي على القيام بما كنت أخاف منه، وفي سن التاسعة عشرة شفيت من الاثنين بشكل شبه تام. وفي هذه الفترة من حياتي كنت منهمكاً إلى حد كبير في دراسة الفلسفة - لا سيما فلسفة السعادة - حتى أدركت أنني أنا السبب وراء مشاكلي وأن بيدي المفتاح لتغيير طريقتي في التفكير بينما أغير سلوكي في الوقت نفسه. فقمت بالاثنين: أقنعت نفسي أن الأمر لن يتحول إلى كارثة بل سيكون مزعجاً إلى حد كبير أن أفشل في التحدث علناً. وأرغمت نفسي بصعوبة في البدء، على التحدث أمام جمهور كبير على الرغم من الرعب الذي كان يتملكني. كما أنني أقنعت نفسي في وقت لاحق، أنني إذا واجهت الرفض من قبل نساء مناسبات عند ضرب موعد للقاء معهن، فسأشعر بالأسف طبعاً لكن

ذلك لا يعني أنني شخص سيئ والكآبة هي رد الفعل الوحيد.

وكنتيجة لتجاربي مع نفسي ولنجاحي في التغلب على خوفي من التحدث علناً ومن العلاقات الاجتماعية، كتبت مقالاً وأنا في العشرينات من العمر ولم أكن قد قررت بعد أن أتخصص في العلاج النفسي، عنوانه "فن كيفية أن لا تحبط نفسك". لم أتمكن أبداً من نشر المقال، حتى إنني أضعته عندما انتقلت العيادة إلى المبنى الجديد في العام 1965. إلا أنه تضمن العديد من الأفكار والممارسات التي اشتملت عليها تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك.

ماذا بشأنك أنت؟ من المؤكد أن لديك القدرة كأي إنسان لديه ميول بناءة بالفطرة، على أن تفكر وتشعر وتتصرف بطريقة تسبب ضيقاً أقل. كما سبقت وذكرت مراراً في الكتاب، وفي كل مؤلفاتي اعتباراً من العام 1955، من الممكن تحقيق ذلك بالعمل على أفكارك ومشاعرك وأفعالك، وكلها متلازمة ومرتبطة ببعضها البعض. لقد ركزت حتى الآن على تقنيات التفكير والشعور، لكنني سأنتقل لأصف بعض تقنيات الأفعال (السلوك) التي يمكنك استخدامها. إنها لن تغير أفكارك ومشاعرك السلبية بين ليلة وضحاها لكنها ستضعك على الطريق الصحيح بكل تأكيد.

القيام بما تخشاه من منطلق عقلاني

قد ينطوي العديد من الأمور - مثل تسلق الجبال أو توجيه الانتقاد إلى مديرك - على مخاطر فعلية. ومن الأفضل لك أن تخشى القيام بها! أنت تنجح في صراع البقاء كلما كنت متيقظاً وحذراً ومهتماً بالعواقب السيئة لبعض تصرفاتك. قد تنطوي على نفسك أو تخفف من حدة موقفك أو تعدل بعض أفعالك. أنت تنظر حولك بحذر عندما تعبر الطريق وتنتبه إلى ما تقوله عندما تتوجه بالحديث إلى أستاذك أو مديرك أو الشرطي.

بعض حالات التردد والانطواء غير عقلانية أو محبطة. أن ترفض مثلاً التوجه إلى مقابلات التوظيف أو تتجنب التحدث أمام مجموعة من الأصدقاء أو أن تتجنّب السير في الشوارع الرئيسية في وضح النهار لئلا تتعرض لإطلاق النار - هي كلها مخاوف سخيفة توقعك في المشاكل وتحرمك من الاستمتاع بالحياة. من الأفضل أن تعيد التفكير فيها وأن تقر أنها قد تتضمن بعض المخاطر لكن الإحجام عنها يقيدك ولا يفيدك فعلاً.

كل هذا جيد، لكن قد تظل لديك عادة الانطواء، فتكبح نفسك بإفراط بشكل لا قدرة لك عليه بسبب الخوف. ماذا في هذه الحالة؟

إذا قمت بتفنيد حازم لقناعاتك غير العقلانية حول أفعال تعتبرها "خطرة"، سترغم نفسك على القيام بما تخشى الإقدام عليه من منطلق عقلاني. من الممكن طبعاً أن تقوم بذلك بالتدريج وتخفف بذلك من صعوبة المشاركة. من الممكن مثلاً أن تنزل إلى الشارع بالتدريج، أو أن تحاول بناء علاقة صداقة وضرب مواعيد لقاء أو الذهاب إلى مقابلات التوظيف أو التحدث ضمن المجموعات. كلما قمت بذلك بانتظام، كانت النتائج أفضل في كل مرة.

كان كارل، مثلاً، يخاف من مقابلات التوظيف. وكان لديه شعور بأنه لن ينجح وأن قلقه سيظهر لمحدثه وأنه سيواجه بالرفض، فكان يلوم نفسه ويؤنبها على قلقه المستمر. بعد مطالعته لعدد من المؤلفات حول تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، حاول التوجه إلى بعض المقابلات لكنه كان قلقاً في كل مرة. وعندما بدأ يواجه مشاكل مالية فعلية، بدأ يخاف (عقلانياً) من تدهور وضعه المالي، لذا أرغم نفسه على التوجه إلى عشرين مقابلة في ظرف شهر واحد، مع أنه كان مقتنعاً بأنه غير مؤهل لبعض تلك الوظائف وأنه لن يتم اختياره.

وما حصل هو أن المقابلات لم تفضِ إلى نتيجة إيجابية، حتى عندما تقدم لوظيفة كان مؤهلاً لها، ولو أنهم في مرتين أعادوا الاتصال به. وعلى الرغم من فشله، بدأ يؤمن بالفعل بما كان يكتفي بتكراره سطحياً: إن أي كارثة لن تقع إذا تم رفضه. في الوقت نفسه، اكتسب مهارة وخبرة في المقابلات، حتى إنه بدأ يستمتع بها ويرى تحدياً في أن يعطي دائماً الإجابة المناسبة عندما يحاول المحدث أن يصعّب الأمور عليه.

بعد مرور شهر، حصل كارل على إحدى الوظائف التي تقدم إليها. مع أن الراتب كان أقل مما كان يريد، إلا أنه رأى أنها ستؤمن له مساعدة مالية مؤقتة. وخلال الأشهر التالية، لم يتوقف عن التقدم إلى وظائف جديدة أفضل من وظيفته حتى نال مراده في النهاية. كما أنه بدأ يساعد أصدقاءه على إجراء مقابلات التوظيف، ويشرح لهم كيفية الإفادة من تقنيات العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك للتغلب على القلق والاستمتاع

بالحياة وتحسين مواهبهم وتطويرها.

بإمكانك أن تقوم بأمر مشابه. ابدأ بتحديد أي من أفعالك تراه محبطاً وبالتالي غبي. هل تخشى المشاركة في العديد من النشاطات غير المؤذية على الإطلاق مثل الرياضة أو العلاقات الاجتماعية أو عبور الجسور أو التحدث أمام جمهور؟ إذا كان الأمر كذلك، عليك بوضع لائحة بمساوئ أن تتجنب أمراً ما وقائمة بفوائد أن تتغلب على مخاوفك غير العقلانية. استخدم القائمتين لتقنع نفسك أنه أياً كانت تجاريك في هذا المجال في الماضي - كالتعرض للسخرية عندما تحدثت أمام جمهور في السابق - لم يكن في النهاية الكارثة التي تصورتها. عليك أن تقنع نفسك أنك تجاوزت تلك الزلة أو السقطة وأنك ستتجاوزها مجدداً. يجب أن ترى أن معظم حالات الفشل غير مؤذية وأن تجنبك للأمور سيجعلك تخاف ما تعتبره "خطراً" أكثر وليس أقل لأنك ستردد لنفسك "إذا استعملت المصعد وتوقف لبضع دقائق، لن أحتمل الوضع وسأموت".

عليك أن تظهر لنفسك حتى ولو لم يرق لك في البدء أن تقوم بما تحاول تجنبه، أنه من الممكن التعايش مع هذا الانزعاج والتكيف معه. عليك أن تدرك أنه إذا أنبك الآخرون على أداء غير مرضٍ من جانبك فهذه مشكلتهم هم إلى حد كبير. كما يجب أن تعلم أن مخاوفك جزء من المخاوف التي يعاني منها الجميع وأن للآخرين مخاوف غير عقلانية تشلّهم ولو أنها ليست نفسها التي تعيقك. عليك بتقبل نفسك على علاتها ولا تؤنب نفسك أبداً بسببها.

بتعبير آخر، راجع القناعات غير العقلانية وقم بتفنيدها بشكل حازم وباستمرار إلى أن تغيرها أو تتخلى عنها. وبينما أنت تقوم بذلك، جازف - نعم جازف - بالقيام بما تخشاه وراقب انفعالاتك وأفكارك وأنت تقوم به. راقب كيف تكرر لنفسك قناعاتك غير العقلانية وإلى أي حد هي سخيفة وغير مجدية. انتبه إلى ما تقوله لنفسك وكيف أنه يؤدي بك غالباً إلى الضيق من دون سبب. تحدث إلى الآخرين ولاحظ كيف أن لديهم قناعات غير عقلانية وساعدهم على التغلب عليها بينما تواظب أنت على تفنيد مخاوفك.

تصرف لمحاربة مخاوفك وما تتجنبه بشدة. قل لنفسك إنك قادر على ذلك دون أدنى شك واستمر على ذلك إلى أن يتضاءل خوفك أو يزول نهائياً. إذا حدث وتوفيت مما تحاول

تجنبه، كما نردد للمرضى في العيادة، فنحن نعدك بجنازة فخمة. لن تموت بالطبع، على العكس سيموت جزء منك لو استمريت في تجنب تلك الأفعال التي تعتبرها "مريعة".

توقف عن عَمَل الأمور "السهلة" التي تقوم بها عمداً لتجنب ما يخيفك. فأنت، مثلاً، قد تفضل ركوب الباص في رحلة طويلة لتجنب استخدام قطار الأنفاق "المخيف". أو أن تقول لنفسك إنك تفضل البقاء في المنزل والمطالعة على الخروج في المجتمع والتعرض للرفض. عليك أن تحدد ما إذا كنت تقوم ببعض الأمور كحل وسط، وإذا كان الأمر كذلك توقف عنها. أو كما سأذكر لاحقاً في هذا الفصل، لا تقم بما تستمتع به إلا بعد أن تقوم بما تخاف منه وتتجنبه. وبالتالي يمكن أن تبقى في المنزل وتقرأ كتاباً فقط بعد أن تخرج مع أصدقائك وتواجه خطر التعرض للرفض.

المهم مرة أخرى هو أن لا تتوقف عن المخاطرة إلى أن تتأقلم مع الوضع وتستريح له، وعندئذ تستمع فعلاً بما كنت تعتبره أمراً مرعباً.

الأمر نفسه ينطبق على تجربة أي شيء جديد من الطعام وغيره. إذا كنت تخاف من تناول الثمار البحرية مثلاً، وأرغمت نفسك على تذوقها قد تكتشف أنك تحبها فعلاً وقد تستمتع بها طيلة حياتك. إذا كنت تخشى تعلم قيادة السيارة وأرغمت نفسك على ذلك، قد تكتشف أنه من أكثر الأمور متعة وأنه فتح أمامك العديد من الأبواب.

قم بكل ما تخاف القيام به، ومن الأفضل أن تحاول ذلك مراراً. لن يكون ذلك العلاج الشافي لكل مشاكلك، إلا أنني واثق أنه سيساعدك إلى حد كبير.

استخدام تقنيات التقوية

أثبت الدكتور ب. سكينر، عالم النفس الشهير ومن رواد علم النفس السلوكي، أنك إذا واجهت صعوبة في القيام بأمر أنت تعلم أنه ينطوي على فائدة، يمكنك أن تتغلب على الميل إلى تأجيل القيام به، بأن ترغم نفسك على تأديته قبل القيام بعمل أو فعل آخر تعتبره ممتعاً. إذا كان عليك مثلا أن تخصص ساعة في اليوم لمشروع معين لكنك تؤجل ذلك باستمرار، يمكنك أن تعاهد نفسك على أن تستمتع بما تريد - القراءة أو الرياضة أو التحدث إلى أصدقائك - فقط بعد أن تنتهي من واجبك.

جرّب هذه التقنية مع التمارين السلوكية التي تضعها لنفسك. إذا كنت تجد صعوبة في تأدية تلك التمارين كركوب المصعد الذي تخاف من الدخول إليه أو قراءة الكتاب نفسه، يمكن أن تجعل الأمر أسهل بأن تقوم به مباشرة قبل أمر آخر تحبه وستشعر بالحرمان لو لم تقم به. لن تجعلك مكافأتك لنفسك تقوم بما تتجنبه ربما لكنها تضعك على الطريق الصحيح، بل ويمكن أن تجعل الأمر الذي تتجنبه يبدو أسهل وأكثر تقبلاً مما يحملك في النهاية على القيام به فعلاً.

بإمكانك أيضاً أن تحدد لنفسك عقوبات عندما تتخلف عن القيام بما عاهدت نفسك عليه. للعقوبة أحياناً مفعول عكسي على الأطفال كأن يتعمدوا القيام بما يعلمون أنهم سيعاقبون عليه. ربما يكون لك السلوك نفسه، وفي هذه الحالة، يمكنك أن تعرف ماذا تقوله لنفسك لتستمر على عنادك. مثلاً: "ليس من المفترض أن أعاقب على أمر لا أريد القيام به من تلقاء نفسي. سأنتظر إلى أن أشعر بالرغبة للقيام به. لا أحد يمكنه أن يرغمني على القيام بما لا أريده. سأريهم!".

هذا النوع من العناد الطفولي هو في الواقع نوع من المطالب بأن تقوم فقط بما ترغب به وأن أحداً لا يمكنه أن يرغمك على القيام بعمل لا تحبه حتى ولو كان مفيداً على المدى البعيد. من الممكن أن تفند هذا النوع من التمرد وأن تتخلص منه.

كما أنك قد تلاحظ أنك تقاوم القيام بالأمور الصعبة الضرورية لتحقيق فوائد على المدى البعيد. وفي هذه الحالة من الممكن أن تفرض على نفسك عقوبة كلما تخلفت عنها. وهكذا ستأكل طعاماً لا تحبه وتمضي وقتاً مع أشخاص مملين أو تقوم بواجبات مزعجة كتنظيف الحمام ما دمت لا تقوم بالأمور المفيدة التي عاهدت نفسك عليها كالتمارين أو اتباع حمية غذائية أو تفنيد قناعاتك غير العقلانية أو التغلب على أحد مخاوفك.

من الصعب طبعاً أن تطبق العقوبة التي تختارها لنفسك. فقد تتطلب قدرتك المتدنية على تحمّل الخيبة أن لا تقوم بأمور غير أساسية مهما كانت الفائدة المرتجاة منها. لذا قد تضطر إلى أن تطلب من أصدقائك أو أقربائك أن يتأكدوا من أنك تنفذ العقوبة كلما تلكأت في القيام بالأمور المفيدة التي حددتها لنفسك.

قد لا يأتي تعزيز عزيمتك على التخلص من عادة سيئة كالتدخين مثلاً بالنتيجة المرجوة لأن الجائزة التي تحددها لنفسك لا تضاهي نصف اللذة التي تستمدها من التدخين. إلا أن العقوبة القاسية قد تحقق النتيجة المرجوة لا سيما إذا فرضتها على نفسك أو على الأقل طلبت من أحدهم أن يفعل.

لقد اقترح بعض علماء النفس السلوكي اللجوء إلى عقوبات قصوى. وكما أقول غالباً خلال جلسات العمل، إذا أردت الإقلاع عن التدخين، ضع الطرف المشتعل من السيجارة في فمك في كل مرة تدخن فيها، أو أشعل سيجارة بعملة ورقية بقيمة عالية. وسترى إلى متى ستستمر في التدخين، لو طبقت العقوبة بالطبع!

قد يكون من الأفضل أن يراقب طرف ثالث تطبيق العقوبات. قد تساعدك على الأرجح وسائل تعزيز العزيمة والعقوبات على تغيير سلوكك الخاطئ. إلا أنها لا تساعدك بالضرورة على تغيير القناعات غير العقلانية التي، لذا من الأفضل اللجوء إليها مع إعادة النظر في القناعات غير العقلانية وتفنيدها بحزم لتحويلها إلى أخرى سليمة ومفيدة.

التحكم في العوامل المشجعة

عندما تكون متعلقاً بعادة ما كالإدمان مثلاً، أنت تميل إلى الانغماس فيها ولو كنت في الوقت نفسه تعد نفسك بأنك لن تفعل وذلك عند تضافر ظروف أو عوامل مشجعة معينة. فأنت قد تشتهي الحلوى أكثر عندما تمر أمام مخبز من أي وقت آخر. لذا من الممكن فرض نوع من التحكم في الظروف التي يمكن أن تشجعك على العودة إلى سلوكك الخاطئ. يمكنك مثلاً أن تمنع نفسك من التدخين في المنزل، أو أن تضع في الثلاجة فقط الأطعمة ذات السعرات الحرارية المتدنية أو أن تقصد طريقاً آخر لا يمر أمام المخبز.

هل التحكم في العوامل المشجعة الحل الأمثل لمشاكلك؟ نعم إلى حد ما، لأنك إذا أتحت لنفسك أن تتواجد في ظروف تكون الإغراءات فيها قوية إلا أنك نجحت في مقاومتها، فأنت تبذل جهداً أكبر لتحسن قدرتك المتدنية على تحمل الخيبة، كما أنك تغير قناعاتك غير العقلانية التي هي وراء تدني هذه القدرة. لكن لا يوجد ما يمنع أن تستفيد من الاثنين معاً: أن تفند قناعاتك غير العقلانية وأن تحاول التحكم في العوامل المشجعة.

تشارلز كان يأكل كثيراً خصوصاً الأطعمة المشبعة بالدهون حتى إن طبيبه حذره من وزنه الزائد ومن ارتفاع ضغط الدم لديه. كان يستمتع بالذهاب مع أصدقائه إلى مطعم راقٍ، إلا أنه كان يفرط في الأكل في كل مرة خصوصاً الحلوى. لإرغام نفسه على التوقف حرم نفسه من تناول الغداء في الخارج وأن يحضر طعامه معه إلى المكتب وأن يتناوله في المكتب أو في حديقة مجاورة إنما بعيداً عن المطاعم. وكنوع من تمارين التغلب على الخجل، كان يقصد مطعماً مع أصدقائه ويكتفي بأن يطلب القهوة ويخرج الطعام الذي أحضره معه بينما أصدقاؤه يتلذذون بطعامهم الشهي. اعتاد على ذلك إلى حد أن خجله زال كما أنه بالإضافة إلى خسارة الوزن الزائد، شعر أنه لم يعد بحاجة إلى تطمين الآخرين وتقبلهم له باستمرار - بمن فيهم أصدقاؤه وصاحب المطعم.

من الممكن استخدام التحكم في الظروف المشجعة، كغيره من تقنيات العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، بمفردها إلا أنه من الأفضل أن تترافق مع التفنيد الحازم للقناعات غير العقلانية وغيرها من الأساليب الفكرية. ولو أنها ليست الحل الأمثل إلا أنها تشكل مساعدة كبرى في ظروف معينة.

تقنيات أخذ وقت للتفكير "تايم أوت"

من الممكن استخدام تقنيات أخذ وقت للتفكير "تايم أوت" لتحقيق نتائج جيدة لا سيما إذا دمجتها مع أفكار فلسفية أكثر. المقصود بتقنية "تايم أوت" هو أن توقف تفكيرك ومشاعرك وأفعالك عندما تعاني من الضيق لتفكر في الطريق الذي أنت ماضٍ فيه ولتمنح نفسك فرصة للخروج منه. هذه التقنية مفيدة عندما تكون مدعواً لدى صديق وكلاكما غاضب من الآخر. لو تركتما الأمور على طبيعتها فأنتما على الأرجح ستتلاسنان وتتفوهان بحماقات قد تندمان عليها لاحقاً. لكن مع تقنية "تايم أوت" أنتما تتفقان أن تأخذا بعض الوقت لمدة عشرين أو أكثر تنفصلان فيه عن بعضكما البعض أو لا تتكلمان مع بعضكما البعض ليتسنى لكما التفكير في الأمر قبل أن تستأنفا حديثكما.

إلا أنه من الممكن استخدام هذه التقنية حتى عندما تكون وحدك. دونالد كان يثور على نفسه وعلى جيرانه، خصوصاً عند الساعة الثانية بعد منتصف الليل بسبب الضجيج الذي

يحدثونه بالرغم من توسلاته على الهاتف وحتى بعد قدوم الشرطة. من الطبيعي أنه اقتنع أنهم غير عادلين وأنه من غير المفترض أن يكونوا على هذا القدر من الظلم وأنه يجب أن يوضع لهم حد حتى يحصل ولو على قسطٍ من النوم ليتمكن من الذهاب إلى عمله في اليوم التالي. وكان غضبه يبلغ به حداً أن ضغط دمه كان يرتفع بشكل كبير كما أنه كان يقدم على تصرفات غير ذكية كأن يشتمهم بصوت عالٍ أو يتصل بهم باستمرار في الأيام التي تلي الحفلة. حتى إنه فكر في أن يكلف قاتلاً مأجوراً بالتخلص منهم ولو أنه لم يصل إلى مرحلة التنفيذ.

أدرك دونالد أنه من الأفضل أن يعمل شيئاً ليهدئ أعصابه وبدأ باستخدام تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك ليكتشف مطالبه الشديدة من جيرانه وكيف أنه من الممكن أن يحوّلها إلى تفضيلات قوية. أبلى بلاء حسناً في هذا الإطار إلا أن سورة غضب وأفعال انهزامية كانتا تنتابه مجدداً كل شهرين أو ثلاثة. حتى إنه في أحد المرات أقدم على ضرب ابن الجيران المراهق وكاد يدخل إلى السجن. بالإضافة إلى أن شركة الهاتف قطعت خطه لأنه يستخدمه لإزعاج الآخرين واضطر إلى الكثير من المعاملات ريثما تمكن من وصل خط جديد.

وعد دونالد نفسه أنه في كل مرة ينتابه الغضب، سيأخذ وقتاً لمدة 15 دقيقة على الأقل ليهدأ ويسترخ ولا يقم بأي شيء سوى أن يهدئ نفسه قبل أن يقدم على أي فعل. لقد نجحت هذه الطريقة إنما بشكل مؤقت. فالغضب سرعان ما يعود في الليلة نفسها أو في اليوم التالي فيجد نفسه يرغي ويزبد وأحياناً يقدم على تصرفات غبية. لذا أضاف التفنيد الحازم على ما سبق وراح يردد لنفسه أن لجيرانه الحق في أن يكونوا ظالمين كما شاؤوا وأنه قادر على تحمل ذلك وأن لا شيء يمنعه من الاستماع إلى الموسيقى في السماعات لعدم سماع ضجتهم. عندما بدأ يقنع نفسه بهذه الأفكار المنطقية، لاحظ دونالد أنه يعاني أقل من الغضب ولفترات أطول، وأنه عندما عاود جيرانه ضجيجهم كان يشعر بالانزعاج وليس بالغضب الشديد وبرغبة في وضعهم عند حدهم بأي ثمن.

تقنية "تايم أوت" مفيدة بحد ذاتها لكنها أكثر فعالية إذا أدركت كيف تولد في نفسك المشاعر التي تحاول الهروب منها وعملت على تغيير المطالب الأساسية التي هي إلى حد كبير وراء تلك المشاعر.

تنمية المهارات

تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، كغيرها من تقنيات العلاج النفسي الفعالة، تساعدك على التوقف عن التسبب بالضيق لنفسك من أي عامل مسبب قد يعترضك في الحياة. لكن، وكما أشرت في القسم المتعلق بحل المشاكل في الفصل التاسع، هي تساعدك على حل مشاكلك العملية. غالباً ما تنشأ المشاكل لأنك تفتقر إلى مهارات معينة في نواح ما كالرياضة أو الرقص أو العلاقات الاجتماعية أو البحث عن وظيفة. بمجرد أن تهدئ نفسك لجهة عدم مهارتك، يمكنك أن تضيف متعة جديدة إلى حياتك بتنمية المهارات.

إحدى أهم المهارات في علاقاتك مع الآخرين هي الثقة في النفس من دون غضب أو تطلب. من جهة قد تكون سلبياً ولا ثقة لديك بالمرة لأنك تخاف من أنك لو طلبت أمراً تريده ستواجه بالرفض، مما سيثبت أنك كائن "غير جدير" و"بائس" أو أنه لا يمكنك أن تحصل على أي شيء تريده. أنت تعاني من حاجة ملحة لأن يتقبلك الآخرون أو تعتقد أنه يجب تلبية رغباتك لا محالة. من الممكن حل هذه المشاكل، وهي انفعالية في الأساس، بتحديد ما تعتبره فرضاً وهو في الواقع قناعة غير عقلانية وتحاول الحد منه. لكنك قد لا تزال تفتقر إلى المهارات اللازمة لإثبات نفسك كما يجب.

من جهة أخرى، قد تتطلب أن ينفذ الناس ما تريده وأن تفرض نفسك بطريقة فظة مما يبعد الناس ويجعلهم يتجاوبون أقل فأقل معك لجهة تلبية رغباتك. هنا أيضاً قد تكون تفترض من الآخرين أن يعطوك "حقك" وأنهم أشخاص سيئون إن لم يفعلوا. في هذه الحالة، عليك باستعراض التطلبات الداخلية والخارجية وتغييرها إلى تفضيلات لتكون إصرارياً وليس عدائياً.

بمجرد أن تعمل على فلسفة أن تريد دون أن تحتاج وأن ترغب من دون أن تصر على أن يتوقف الآخرون عن إزعاجك للقيام بأمور لا تريد القيام بها، يمكنك أن تتعلم مهارات لتنمية الثقة. من الممكن اللجوء إلى معالج بارع أو إلى جلسات عمل أو إلى كتب لاكتساب هذه المهارات. وبعد ذلك يأتي بالطبع دور الممارسة.

من الممكن اكتساب مهارات أخرى خلال العلاج أو جلسات العمل أو من الكتب.

وستمنحك العديد من المهارات مثل عزف البيانو أو اتقان كرة المضرب متعة في الحياة. كما أن بعضها، كسهولة التخاطب والمهارات الاجتماعية، ستساعدك على أداء أفضل في العمل. بالطبع أن المطلوب ليس أن تصبح خبيراً، بل إذا كنت تعاني من صعوبات في مجال تعتبره مهماً، من الممكن أن تحاول تنمية مهاراتك. كلما أنبت نفسك على فشلك في أن تكون شخصاً واثقاً وفي المحادثة أو مهارات أخرى، كلما قللت من احتمال مشاركتك فيها.

ويعيدنا هذا إلى مشكلتين انفعاليتين هما في غاية الأهمية عادة: تأنيب الذات والقدرة المتدنية على تحمل الخيبة. إذا كنت تستخدم تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك للتوصل إلى تقبل الذات دون شروط ولاكتساب قدرة عالية على تحمل الخيبة بينما تمر بصعوبات اكتساب مهارة ما، ستكون أقدر على تعلم المهارات التي تنشدها، مما سيؤدي حتماً إلى المزيد من السعادة وتأثر أقل بالمضايقات.

13

نحو تحقيق الذات وزيادة السعادة

✽

لغالبية العلاجات النفسية هدفان على الأقل: أولاً مساعدة الأشخاص على التقليل من الضيق الذي يعانون منه وثانياً تشجيعهم على زيادة سعادتهم وشعورهم بتحقيق الذات. لقد سعى علاج السلوك المنطقي الانفعالي دائماً إلى مساعدة الناس لبلوغ هاتين الغايتين. في الطبعة الأولى من كتاب "دليل إلى الحياة العقلانية" (أي غايد تو راشيونال ليفينغ) الصادرة في العام 1961، عرضت مع روبرت هاربر للقراء كيف السبيل إلى التخفيف من مشاكلهم - وكيفية تنمية ما أسميناه بـ "اهتمام أساسي شاغل" وغيره من طرق تحقيق الذات.

حاول أن تنشغل بعمق بأشخاص معينين أو بأشياء من حولك. في داخل كل إنسان ميل قوي إلى حب الآخرين والشعور بحبهم له. وهناك العديد من الأشخاص الذين يتفاعلون بتناغم معك لأنهم، كما أنت، أشخاص اجتماعيون. الأطفال والمراهقون وحتى غالبية الراشدين يحبون ويريدون الحب في المقابل. حتى خارج إطار العلاقات الرومانسية، يحب الإنسان بعمق على الأقل مجموعة من الأشخاص خلال حياته. أنت تحب أفراد عائلتك وأطفالك وأصدقائك ولو أن هذا الحب لا علاقة له بالرومانسية. لماذا؟ لأنه من طبيعة الإنسان أن يحب الآخرين.

التعلق بالأشياء أو المقتنيات أو المشاريع له حسناته ويمكن أن يحسن من نوعية الحياة. يمكنك مثلاً أن تنغمس في ممارسة رياضة ما، أو في مزاولة مهنة، أو في تأسيس عمل أو تنظيم سياسي. هذا النوع من الانشغال قد يكون أطول في الزمن وأعمق من حب الآخرين. الحل الأمثل هو أن توزع عاطفتك بالتساوي بين الأشخاص والمشاريع أو الأشياء. لكن إذا صرفت نفسك لفترة من الزمن في اهتمام يأخذ كل تركيزك قد تحقق ما يسميه عالم النفس كسيكز

نتميهالي بـ "الانسياب" وترى أن الأمر في غاية الإمتاع.

إذا كنت تبحث عن اهتمام يشغلك، حاول أن تجد أشخاصاً أو نشاطات يمكنك أن تنصرف إليها فعلاً لما فيه مصلحتك أو متعتك. قد يبدو الأمر نبيلاً أن تتفانى أمام عائلتك أو لقضية اجتماعية أو لإحدى المهن التي تقوم على مساعدة الآخرين. لكن من حقك أيضاً كإنسان أن تكرس نفسك "بأنانية" لهواية خاصة بك مثل اقتناء السيارات الكلاسيكية القديمة والتي قد لا تنطوي على قيمة اجتماعية عالية. ما دمت تشعر بالسعادة فأنت قد تصبح فرداً أفضل في المجتمع.

التزم بمشروع فيه تحدٍّ ويستمر على المدى الطويل بدلاً من الأفكار البسيطة والتي تنتهي سريعاً. قد تتقن سريعاً بعض المهارات مثل لعب الشطرنج وتجدها مملة بعد فترة. في حين أن تأليف كتاب شامل حول تاريخ الشطرنج قد يستغرق وقتاً وجهداً أطول. لذا قد ترى أنه من الأفضل اختيار أهداف على المدى الطويل مثل تأليف الروايات أو خوض المجال العلمي أو الانصراف إلى عالم الأعمال والمشاريع.

لا بد من الإشارة هنا أنه سيكون من الجيد أن تنجح في اهتمامك الجديد لكن حذار أن تعتبر أن ذلك فرضاً عليك. تخلص من كل ما هو واجبات وتطلبات وسترى أن هذا الاهتمام مسلٍ وممتعٍ ولو لم تحقق من وراءه نجاحاً.

كما أنك لست مرغماً على اكتشاف مجال يشغلك بشكل عفوي. فأنت قد تبحث حولك عن موضوع ما أو حتى تدفع نفسك إلى تجربة مجال معين وتواظب عليه لفترة قبل أن تلاحظ أنك تكرس له من وقتك فعلاً. لا تتخلى عن أي مشروع قبل أن تعطيه فرصة حقيقية ولفترة طويلة. بعد ذلك، إذا كنت لا تزال غير متحمس، يمكنك في تلك الحالة أن تبدأ البحث مجدداً عن التزام آخر. كما أن المبدأ ليس أن تكتفي باهتمام واحد تكرس له كل حياتك، فقد تستمتع بهواية ما لسنوات قبل أن تستبدلها بأخرى وأخرى.

وحتى لو لم يكن لك اهتمام أساسي، قد تفضل أن تنوع من اهتماماتك أو أن تنمي مشاريع ثانوية. إن تنويع الهوايات أو الأصدقاء يجعلك نشيطاً ومفعماً بالحياة أكثر من لو كرست نفسك لعمل رئيسي واحد.

كنت أعتبر مع روبرت هابر في أواخر الخمسينات من القرن العشرين أن العلاج النفسي

سبيل إلى تعزيز السعادة بالإضافة إلى التخفيف من الضيق، ولا زلنا عند رأينا. فقد اعتمد آخرون مبدأ تحقيق الذات على مر الوقت ومن بينهم أبراهام ماسلو ورودولف دريكورز وس. هاياكاوا وكارل يونغ وألفرد كورزيبسكي وروللو ماي وكارل روجرز وتيد كروفورد. إنه مبدأ مهم في علم النفس الإنساني والوجودي.

هل يعني هذا أنك لتعيش سعيداً يجب أن يكون لك اهتمام أساسي يشغلك؟ لا! فكل إنسان مختلف عن الآخر وما يناسبك قد لا يناسب غيرك. والاختلاف بين الأشخاص ملفت إلى حد بحيث تجد أشخاصاً يجدون متعة في العيش البوهيمي والتسكّع في الشواطئ بينما آخرون لا يمكنهم تصور ذلك.

ليس من السهل تحقيق الذات عندما تكون تعيساً. فأنت منشغل بمشاعرك القلقة والمكتئبة وبالكاد لديك الطاقة لتحقيق أهدافك المنشودة. كما أن أهدافك قد تكون هدامة كالحاجة المستميتة إلى النجاح في أي شيء. ومثل هذه "الحاجة" يمكن أن تشكل اهتماماً يشغلك طيلة حياتك. لكن من دون سعادة! قد تستغرق في سلوك محبط لأنك تشعر بما يجرك إلى ذلك وإلى التعلق بالأمور إلى حد الهوس. الضيق قد يبدو في بعض الأحيان مثيراً إلى حد أنك تجد صعوبة في التخلي عنه.

لكن هل الأمر يستحق؟ هل ستمكنك المتع الهدامة من البحث عن ملذات أكبر أو أفضل؟ بالطبع لا. لأنك ستكون منهمكاً إلى درجة أنه بالكاد سيكون لديك الوقت أو الطاقة للتفكير في أن تسعد نفسك. كما أن مشاغلك قد تعيقك عن تحقيق الذات.

حدود تحقيق الذات

هل لتحقيق الذات حدود؟ بالطبع. لقد أشار العديد من النقاد مثل موريس فريدمان ومارتن بوبر وكريستوفر لاش وبروستر سميث أن الصيغة التي اعتمدها أبراهام ماسلو لتحقيق الذات فردية أكثر من اللازم وغير اجتماعية أي أنها تتجاهل إلى حد كبير كون الإنسان كائناً اجتماعياً وأنه إذا اكتفى فقط بتحقيق ذاته فإنه سيضر ببعض اهتماماته الجماعية. في المقابل، لا يسعى المعالجون الذين يعتمدون طريقة آدلر التي تحبذ الاهتمامات الاجتماعية، إلى تنمية النرجسية لدى الفرد.

لقد أشار كينيث جيرغن وجيمس هيلمان وإدوارد سامسون وغيرهم إلى أن تحقيق الذات مبدأ غربي إلى حد كبير. فالحضارات الشرقية والآسيوية تركز على التفاعل الاجتماعي وتضع مصلحة المجموعة فوق الفرد. كما أفاد نقاد آخرون لتحقيق الذات بما أنه يتضمن السعي إلى تحقيق هدف، فيما تسعى إلى التقدم، فأنت كلما تكتشف المزيد عنه كلما تريد تغييره. ويتماشى هذا مع فكرة تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك أي أنه من الأفضل النظر إلى تحقيق الذات على أنه تجربة قابلة للتغيير.

لا تنسَ أنك حتى عندما تسعى إلى تحقيق أهداف اجتماعية وليس فردية، فأنت تقوم بخيار شخصي وفي هذا الإطار أنت لا زلت في إطار الفردية واتخاذ القرار من جانب واحد. كما أن بقاء الجنس البشري يفترض وجود خيارات فردية وجماعية. فإذا لم يسعَ كل منا إلى أن يعيش سعيداً ويسعد من حوله فالجنس البشري سيفنى.

من حقك كإنسان له شخصيته الفريدة أن تسعى إلى تحقيق الذات. وإذا قررت، قد تفضل تحقيق الأهداف المذكورة في القسم التالي والتي تحظى بتأييد غالبية المعالجين النفسيين بمن فيهم ممارسو تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك. فكر ملياً في هذه المقترحات لكنني أنصحك بأن لا تتقيد بها حرفياً. وهذه الأهداف من شأنها أن تساعدك على تحقيق الرضا النفسي والتأثر أقل بالمضايقات وزيادة سعادتك.

الأهداف الممكنة لتحقيق الذات

الفردية والتميز عن الآخرين. من حقك أن تكون سيد نفسك أو أن تستقل بنفسك. ويمكنك أن توفق بين هذا الهدف وبين التعايش مع بيئتك وتحقيق الاستقرار الاجتماعي. وبدلاً من أن تنظر إلى الأمور من منظار الاختيار بين الاثنين، من السهل الدمج بينهما بحيث تشمل الاهتمامات الفردية والاجتماعية. وفي سعيك إلى تحقيق الحرية الشخصية في العلاقات أو الزواج أو العمل، لا تصر على أن طريقتك "هي الأفضل" بل شجع الآخرين أيضاً على أن يشقوا طريقهم بأنفسهم.

الاهتمامات الاجتماعية والثقة الأخلاقية. لتحقيق الذات بأفضل طريقة، يستحسن أن تكرس نفسك لقيمك وأهدافك ولكن في الوقت نفسه تتقبل واقعاً أنك فرد من المجتمع. فأنت إذا

كانت اهتماماتك شخصية محضاً، يمكن أن تضر بمجتمعك. اسعَ إلى تحقيق ما ترغب فيه فعلاً لكن كن مثالاً لغيرك في الوقت نفسه ولا تتردد في مساعدتهم وأن تكون حياتك مفيدة لمن حولك.

الوعي الذاتي. لتكون في أفضل أحوالك وأقل تأثراً بالمضايقات، عليك أن تدرك مشاعرك وأن لا تشعر بالخجل منها. وأن تحدد مشاعرك الإيجابية والسلبية من دون أن تتصرف بالضرورة على أساس الثانية. فأنت ستحاول في أغلب الأحوال أن تحتفظ بشعورك بالهلع أو الغضب لنفسك وتحاول الحد منهما. كما أنك ستسعى إلى أن تتغير وحتى أن تغير محيطك. وكما يقول س. هاياكاوا "اعرف نفسك" لكن في الوقت نفسه اعرف أن كل ما تعرفه عن نفسك قليل في الواقع واستمر في محاولة اكتشاف ما تريده "حقاً" وما لا تريده.

تقبل الغموض وعدم اليقين. لتحقيق الذات عليك أن تتقبل الغموض وعدم اليقين وبعض الفوضى في حياتك وفي العالم من حولك. كما ذكرت في العام 1983، "الأفراد الناضجون عاطفياً يتقبلون واقع أنه، بحسب ما تبين لنا، فإننا نعيش في عالم من الاحتمالات والصدف حيث لا توجد ولن توجد على الأرجح، حاجات مطلقة أو يقين مطلق. العيش في مثل هذا العالم ليس ممكناً فقط بل يمكن أن يكون مثيراً وممتعاً.

التقبل. أي أن تكون منفتحاً وأن تتفاعل مع التشابهات والاختلافات بدلاً من تجاهل الاختلافات بين الأمور التي تحمل الاسم نفسه. فأنت لا ترى كل الأشجار خضراء بالقدر نفسه، أو أن وسائل التربية والتعليم كلها جيدة أو أن كل أشكال الفن الحديث تافهة. الأشخاص المستقرون عاطفياً يتمتعون بمرونة فكرية ويتقبلون التغيير وبإمكانهم أن ينظروا إلى مجموعة متباينة من الناس أو الأفكار أو الأشياء من دون أحكام مسبقة.

الالتزام والاستمتاع في الجوهر. كما ذكرت مع روبرت هاربر في "الدليل إلى الحياة العقلانية"، إذا سعيت إلى تحقيق الذات، سترى في الواجبات كالعمل والتسالي كمزاولة رياضة الغولف، متعة في حد ذاتها، وليس أنها مجرد وسيلة لتحقيق غاية ما (أي العمل من أجل كسب المال أو مزاولة الرياضة لأسباب صحية). والإنسان يميل إلى الالتزام باهتمامات تشغله على المدى الطويل أكثر من المتع التي تنتهي بسرعة.

الإبداع والقدرة الخلاقة. أشار أبراهام ماسلو وكارل روجرز وس. هاساكاوا وروللو ماي وغيرهم إلى أن الأشخاص الأكثر توازناً من سواهم غالباً ما يكونون أكثر إبداعاً

وابتكاراً. بما أنك لست بحاجة ماسة إلى تأييد الآخرين ولا تستسلم تماماً أمام المجموعة، فأنت توجه نفسك أكثر مما توجهك المجموعة ومرن أكثر مما أنت متصلب وتبحث عن حلول جديدة تفضلها أنت بدلاً عما هو مفترض منك أن تفعل.

توجيه الذات. عندما تكون مستقراً عاطفياً فأنت ستكون صادقاً أكثر مع نفسك ومع الآخرين. ومع أنك تعتمد على الآخرين وتلجأ في بعض الأحيان إلى دعمهم لك، إلا أنك ترسم طريقك بمفردك في غالب الأحيان (ضمن إطار الأعراف الاجتماعية بالطبع). كما أنك لن تكون بحاجة طاغية إلى دعم خارجي "لتتأكد" من أنك تقوم "بالعمل الصحيح".

المرونة والمنظار العلمي. العلم لا يكتفي بالاستناد إلى المنطق للتحقق من الفرضيات، بل هو منفتح في الصميم وغير متزمت ومرن، كما يقول لودفيغ وتغنستاين وبرتران راسل وكارل بوبر ودبليو بارتلي وجورج بيتسون وغيرهم من فلاسفة العلم. تركز تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك على أنك تسبب الضيق لنفسك عندما تفرض عليها تطلبات متصلبة وآمرة. إلا أنه بإمكانك أن تقلل من هذا الضيق عندما تعيد النظر في هذه الحاجات وتفضل عليها مقاربات بديلة.

تقبل الذات والآخرين من دون شروط. ركز بول تيليش وكارل روجرز وغيرهما من المفكرين على أهمية أن يتقبل الناس أنفسهم والآخرين من دون شروط. من البداية، ارتكزت تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك على ذلك، وقال مايكل برنارد وبول هوك وجانيت وولف وديفيد ميلز وتوم ميلر وراسل غيرغر وفيليب تايت وبول وودز وأنا وغيرنا من ممارسي هذه التقنية على أن يمكن للإنسان أن يبطل العديد من أسباب الضيق لديه وفي الوقت نفسه أن يحقق ذاته بشكل أفضل إذا تعلم كيف يقيم أفكاره ومشاعره وأفعاله - بالنسبة إلى أهدافه وغاياته بالطبع - ويرفض أن يصنف "نفسه" و"كيانه" ككل بشكل شمولي. كما تشجع هذه التقنية على أن تتقبل الآخرين من دون شروط أو أحكام مسبقة، بينما تقيم أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم.

المجازفة والتجارب. يشتمل تحقيق الذات على درجة من المجازفة والتجارب. فأنت تجرب العديد من الاهتمامات والمشاريع قبل أن تكتشف ما تريده وما لا تريده. يجب أن لا تخاف من المجازفة بمواجهة فشل محتمل إذا أردت أن يكون لك دور أكبر وفعال أكثر في الحياة.

السعي وراء الملذات على المدى الطويل. تبدو فلسفة السعي وراء الملذات وتجنب الألم والإحباط مهمة في حياة الإنسان. وهذه الفلسفة على المدى القصير "كل واشرب واستمتع فقد تموت غداً" لها حسناتها وحدودها. لأنك قد تظل حياً غداً لكن مع تخمة فظيعة. أو ميتاً بأزمة قلبية. لتحقيق الذات بشكل أفضل، اسعَ وراء المتعة الدائمة التي تستمر اليوم وغداً.

تظهر الأهداف المذكورة أعلاه الأحكام المسبقة لديّ ولدى ممارسي تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، لأنها تشكل رأينا في ما نراه الأنسب لك للتقليل من الضيق الذي تعاني منه وزيادة قدرتك على تحقيق الذات. غالباً ما يوافقنا العديد من المعالجون الرأي وأظهرت الأبحاث أن الأشخاص، عندما يسعون وراء مثل هذه الأهداف، يحققون نتائج أفضل، مع أننا بحاجة إلى المزيد من الاختبارات العلمية لتلك الأهداف.

فكر في تحقيق الذات ولا تخشَ أن تجرب أموراً عدة في حياتك. قد تنطوي هذه الوسائل على سلبيات حقيقية إذا أنت غاليت في تطبيقها. من السهل جداً الإفراط في أمر ما وأن تسعى أكثر من اللازم وراء ما تريده فعلاً من الحياة وأن تهمل من حولك وأن يكرهوك وأن تضر ببيئتك. وتكون بالتالي وعلى المدى الطويل تضر بنفسك.

هناك خطر آخر: إذا دفعت تحقيق الذات إلى أبعد من حدوده وعرّفته على أنه الحصول على تأييد الآخرين، فقد ينتهي بك الأمر وأنت منقاد تماماً لما يريدونه "هم" بدلاً مما ترغب أنت فعلاً في القيام به.

امضِ قدماً نحو تحقيق الذات لو شئت، لكن ليكن ذلك بما من شأنه أن يساعدك فعلاً على تحقيق الذات. وأفضل ما يقال هو التجارب والمجازفة والمغامرة. حاول طبعاً أن تصبح سعيداً وأن تشعر بالرضا، لكن تذكر أن تقيّم أهدافك جيداً وأن تكون مستعداً للابتعاد عنها إذا أتت النتائج غير مرضية أو سلبية.

كلمة أخيرة حول تحقيق الذات: ليس من المجدي أن تسعى إلى تحقيق الذات بشكل مثالي أو كامل لأن ذلك سينعكس عليك سلباً. التطرف حتى في المساعي الجيدة غالباً ما يحمل نتائج غير سارة.

14

خلاصات حول التوصل إلى السعادة والتأثر بشكل أقل بالمضايقات

❁

سألخص بعض الأفكار التي يمكن أن تخطر لك. لقد حددت ثلاث نقاط رئيسية في الكتاب:

أولاً: الإنسان هو من يتسبب إلى حد كبير في المشاكل الانفعالية عندما يختار قصداً أو عن غير قصد أن يفكر بطريقة غير عقلانية مما يولد لديه مشاعر غير سليمة وأن يتصرف بطريقة محبطة. من حسن الحظ أنه يمكنك أن تختار أن تغير طريقة تفكيرك ومشاعرك وسلوكك بحيث لا تسبب الضيق لنفسك. إذا قمت بذلك وبإصرار من خلال الإفادة من العديد من التقنيات التي يقترحها العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، فأنت ستصبح أقل تضايقاً أي لن تعود قلقاً أو مكتئباً أو غاضباً سواء من نفسك أو من الآخرين ولن تشعر بالشفقة على نفسك. اتبع التقنيات المذكورة في الكتاب وواظب عليها. صحيح أنها ليست سحرية لكنها تساعدك بالتأكيد.

ثانياً: إذا استخدمت تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك بانتظام كلما فكرت أو شعرت أو تصرفت بطريقة محبطة، بإمكانك أن تقلل من اضطرابك إلى حد كبير. وعندها لن يعاودك الضيق إلا نادراً كما أنك قد تصبح قادراً على درء أي مشاكل انفعالية قبل وقوعها حتى.

ثالثاً: إذا حددت لنفسك هدفاً أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات ولجأت إلى بعض

التقنيات المذكورة في الفصلين السابع والثامن، فأنت ستمنح نفسك فرصة أكبر لتحقيق هذا الهدف. كن ثابتاً في سعيك إلى تحقيق هدفك أي التأثر أقل بالمضايقات.

فلنعد إلى الهدف الأساسي، كما ذكرنا في الفصل السابع، أي تنمية قوة الإرادة من أجل تغيير أفعالك. يجب أن تكون مصمماً أن تنال المعرفة التي تدعمك وتصرف انطلاقاً من عزمك ومعرفتك.

كما ذكرت في الكتاب، الإنسان كائن ذو تفكير ومشاعر وأفعال معقدة، والعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك يمنحك وسائل متنوعة للنمو. إن أفكارك أو فلسفتك جانب أساسي من عملية تغيير الذات. لأنك حتى عندما تعمل بحزم على تغيير مشاعرك وسلوكك يجب أن تفكر في الموضوع، وأن تخطط للأمر وأن لا تتوقف عن التفكير ورسم طريقة التغيير.

كل التغييرات في الشخصية لديها عوامل إدراكية في غاية الأهمية. قد يرغب المعالجون النفسيون والمستشارون في أن يطلعوا على هذا الجانب بتعمق أكبر في كتابي للاختصاصيين: "أفضل وأعمق علاج قصير". إليكم ملخص:

- أولاً من الأفضل أن تكون مدركاً تماماً لاحتمال التغيير.
- ثانياً من الأفضل أن تحدد لنفسك هدفاً وأن تقرر تحقيقه وأن تصمم على ذلك وترغم نفسك عليه.
- ثالثاً وأنت تعمل على التغيير عليك أن تقيّم تقدمك وأن تقرر كيف ستكمل (أو لا تكمل) الطريق، وأن تراقب لترى ما إذا كنت تنجح فعلاً وأن تخطط للاحتمالات الجديدة وأن ترغم نفسك على تنفيذ كل ما تخطط له، وأن تراقب النتائج الجديدة وتحلل ما إذا كنت تبلغ أهدافك وتراجع بعضها وهكذا دواليك.
- رابعاً عليك أن تعاين وتختار وتراجع وتجرب من باب الاختبار وتقيّم التقنيات التي تستخدمها لمساعدتك على التغيير. العمل على مشاعرك وسلوكك (وأفكارك بالطبع) يشمل العديد من العمليات الإدراكية (التفكير) ولا يمكن أن يتم بمفرده. عناصر التفكير تتدخل دائماً عندما تقوم بأي تغيير شخصي كما أن التفكير العميق ضروري عندما تقوم بتغيير عميق ومكثف.

لسلوك الطريق نحو التأثر أقل بالمضايقات من الأفضل أن تقوم بتغييرات فلسفية عميقة.

قد تتمكن أحياناً من تجنب المراحل التي تتضمن التفكير العميق، أو على الأقل تعتقد أنك تفعل! عندما تنتمي إلى حركة ثقافية أو دينية أو سياسية قد تبدأ في التفكير والشعور فجأة بشكل مختلف عن السابق. إلا أن هذه التغييرات تطرأ لأنك قررت أن تتبنى أفكار المجموعة. لو شارفت على الموت غرقاً أو نتيجة لمرض فقد تصبح شخصاً جديداً، لكنك في هذه الحالة تقرر أن تقوم بهذا التغيير وتفكر فيه وترغم نفسك على تبنّي طرقك الجديدة.

بدلاً من أن تكون عملية التفكير هذه عشوائية وسطحية من دون إدراك كافٍ، أليس من الأفضل أن تقرر عن وعي إلى أين تريد الوصول وكيفية بلوغ نهاية الطريق؟ أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات هو من أهم الأشياء التي يمكن أن تقوم بها لنفسك، فلِمَ لا تتبع بعض الإرشادات وتحكم عقلك لذلك؟

هل بإمكانك أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات وحدك؟

لم تثبت أي تجارب تحت إشراف علمي حتى الآن السبيل المحدد الذي يمكنك سلوكه لتصبح أقل تأثراً بالمضايقات. كما ذكرت في الفصل السادس، لقد أظهر العديد من التجارب أن المرضى الذين يلجأون إلى العلاج النفسي، لا سيما من يتبعون تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وعلاج السلوك الإدراكي، يحققون تقدماً ملحوظاً وغالباً ضمن فترة أشهر فقط. كما أظهرت بعض هذه الدراسات أن المرضى يحققون تقدماً يدوم طويلاً بعد سنتين أو أكثر على انتهاء العلاج. لكن الدراسات كما ذكرت، لم تتمكن حتى الآن من تحديد تماماً كيف أصبح هؤلاء المرضى أقل تأثراً بالمضايقات.

لنفترض أنك قادر على أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات، هل أنت قادر على ذلك بمفردك. جوابي هو نعم، لأنني تحدثت إلى مئات الأشخاص الذين حصلوا إلى ذلك. الكثيرون منهم تعالجوا عندي أو عند اختصاصيين آخرين في تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، إلا أن بعضهم لم يتلقوا أي علاج نفسي وحققوا تقدماً يشاد به بمجرد مطالعتهم وإصغائهم إلى المؤلفات حول العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك. معظمهم كانوا يعانون من توتر للأعصاب، إلا أن بعضهم كان لديه مشاكل نفسية كبيرة وبعضهم اضطر إلى المكوث في مصحات عقلية لفترة.

لقد اقتنعت أن هؤلاء الأشخاص أقل تأثراً بالمضايقات من السابق أي قبل أن يستخدموا تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك. في بعض الحالات واجهوا مشاكل كبيرة وغير متوقعة - كالبطالة لفترة طويلة أو الافلاس أو الحوادث أو الأمراض الخطيرة - بعد تحسنهم. إلا أنهم تمكنوا من مواجهة هذه العقبات من دون أن يحولوها إلى أزمات. من الطبيعي أن ننظر إلى شهاداتهم بتحسنهم الكبير ببعض الشك، لكنني مع ذلك أدعم تقدمهم وأنتظر التجارب التي من شأنها أن تعطي أدلة مقنعة أكثر عنهم.

لقد أقنعتني بشكل خاص مراسلتي لآلاف قراء "دليل إلى الحياة العقلانية" بأن العديد من هؤلاء القراء، مع أو من دون العلاج النفسي، حققوا تقدماً ملحوظاً في حياتهم من خلال المطالعة. وساعد عدد أقل لكنه جدير بالذكر مع ذلك، نفسه بنفسه على التأثر أقل بالمضايقات، ونجاحهم كان ملفتاً.

على الرغم من أحكامي المسبقة، إلا أن أحاديثي ومراسلتي مع آلاف الأشخاص على مر السنين، جعلتني متحمساً للنتائج التي توصل إليها العديد من الناس من خلال كتب المساعدة الذاتية، بما فيها مؤلفات لروبرت أليبرتي ومايكل إيمونز وآرون بيك ومايكل برودر وديفيد بيرنز وغاري إيميري ووندي درايدن وآرثر فريمان وبول هوك وبول وودز وغيرهم. وكما ذكرت وكتب غيري من الباحثين أمثال ج. ت. بارديك وس. ستاركر، إن لمؤلفات المساعدة الذاتية فوائد عدة من بينها:

- قد يتعلم العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل انفعالية أكثر بالمطالعة من العمل مع اختصاصي أو ضمن مجموعات المساعدة الذاتية.
- قد يجد الذين لا يستسيغون القراءة، أنهم يستفيدون كثيراً من المواد المسجلة على أشرطة كاسيت أو فيديو.
- بإمكان نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يتبعون علاجاً أن يزيدوا تقدمهم بأن يلجأوا إلى المساعدة الذاتية في الوقت نفسه مع العلاج.
- ليس للعديد من الناس الوقت أو المال أو الرغبة في متابعة علاج نفسي، ويجدون أن لا خيار أمامهم سوى اللجوء إلى المؤلفات المدونة كما أنهم يستفيدون منها إلى حد كبير.

- بإمكان الذين أنهوا علاجهم ويخشون العودة إلى ما كانوا عليه في السابق، أن يستفيدوا من المساعدة الذاتية.
- المساعدة الذاتية تناسب الأشخاص الذين يجدون حرجاً في حضور جلسات عمل أو يتخلفون عنها لأسباب خاطئة.
- ينصح بالمساعدة الذاتية للأشخاص الذين لا يتابعون جلسات علاج منتظمة إنما ينتمون إلى مجموعة دعم.
- لكن ذلك لا يعني أن استخدام المساعدة الذاتية يخلو من السيئات، بل غالباً أن العكس هو الصحيح. إليك بعضها:
- لا يتم تشخيص حالة الذين يلجأون إلى المساعدة الذاتية كما يجب، وقد يعتقدون أن عليهم أن يعالجوا أنفسهم من اضطرابات مثل خلل الانتباه أو تعدد الشخصية، والتي لا يعانون منها ويمكن أن يتأذوا من جراء ذلك.
- العديد من مؤلفات المساعدة الذاتية مصممة بشكل خاص لجني الأموال أو لتعزيز شهرة مؤلفيها ويمكن أن تتضمن مواد غير مفيدة أو حتى مؤذية.
- بعض المواد لا سيما من مؤلفات الجيل الجديد "نيو إيج" - تثني القراء عن العلاج النفسي الذي قد يستفيدون منه، وتشجعهم، بدلاً من ذلك، على الانضمام إلى حركات تضر أكثر مما تنفع.
- تقدم مؤلفات المساعدة الذاتية النصائح نفسها لكل القراء والمستمعين، وإذا تم تطبيقها قد يستفيد البعض إلا أن آخرين قد يكون لهم التأثير العكسي.
- من النادر أن يتم اختبار مثل تلك المواد ضمن تجارب تحت إشراف علمي لتحديد ما إذا كانت فعالة مع مطبقيها. إذ يهتم الناشرون في أغلب الأحيان بالربح المادي السريع أكثر من معرفة ما إذا كانت تنطوي على فائدة علاجية على الإطلاق.

لأسباب كهذه، من الأفضل أن تأخذ حذرك من تقنيات المساعدة الذاتية لا سيما تلك التي تلقى دعاية كبيرة. اختبرها أولاً واستخدمها مع قدر من الحيطة لترى إذا كانت تنطوي فعلاً على أي فائدة لك. يمكنك إذا أردت أن تناقشها مع اختصاصيين أو مع أشخاص طبقوها قبلك. بجدية، اعتبرها ملحقاً للعلاج النفسي مع أو من دون جلسات عمل يديرها اختصاصيون.

توقعات واقعية بـ "الشفاء"

هل يمكن لأي كان، وأنت من ضمنهم، أن يشفي نفسه نهائياً مما نسميه الاضطراب الانفعالي؟ على الأرجح لا. أنت، كالعديد من الناس، لديك ميل قوي إلى أن تسبب الضيق لنفسك بسهولة. ليس من الضروري أن تكون أنت السبب المباشر، ولو أن الأمر كذلك في أغلب الأحيان. إن لديك، كما ذكرت مراراً في الكتاب، قدرة فطرية على حل المشاكل العملية والنفسية وتغيير تفكيرك ومشاعرك وسلوكك عندما تقدم على سلوك محبط. إنك قادر على ذلك بمهارة وتتمكن بالتالي من أن تتأثر أقل بالمضايقات عن السابق.

ولكنك لن تكون هادئاً تماماً. إذا تمكنت من تحقيق ذلك، يمكنك أن تتخلص حتى من المشاعر السلبية المفيدة كالحزن أو الأسف أو الانزعاج - عندما تطرأ العقبات. لكن كيف ستستمر في هذه الحالة؟ ليس على أفضل حال!

حتى ولو تحدثنا عن تمكنك من التخلص نهائياً من المشاعر المحبطة وغير السليمة كالهلع والكآبة وكره الذات، ما هي فرصك في هذه الحالة؟ ضئيلة فعلاً. لأنك ستضطر إلى أن تواجه كل صعوبات الحياة بتعقل وحكمة وروية. دائماً؟ تماماً؟ لا أعتقد!

كما أنك لن تعود تتأثر أبداً بالمضايقات. أي في كل مرة تغضب فيها من أقربائك أو أصدقائك أو زملائك، أدركْ أنهم بشر معرضون أساؤوا التصرف لكنهم ليسوا سيئين بحد ذاتهم، واغفرْ للخاطئ وليس للخطأ نفسه واكتفِ بأن تستاء من تصرفهم من دون أن تكرههم أو تحقد عليهم. جيد. لكن ألن تعود إلى سلوكك القديم ثانية مهما أساؤوا معاملتك؟ لا أعتقد.

إذن أنت قادر على أن تجعل نفسك فعلاً أقل تأثراً بالمضايقات، لكن شرط أن تعمل جدياً على التقنيات المذكورة في الكتاب. لكنك في الوقت نفسك لن تصبح غير متأثر بالمضايقات بالمرة، ليس طالما أنت إنسان معرض. إذا كنت تعلم أقرباءك أو أصدقاءك أو زملاءك بعض التقنيات الأساسية للعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك، فأنت تساعدهم على أن لا يتأثروا بالمضايقات كالسابق. ليس دائماً بالطبع، إنما أحياناً.

لكنْ هناك آخرون، بمن فيهم ربما أنت، محدودو القدرات، إذ بعضهم عاجز عن التفكير السليم أو حل المشاكل بانتظام. وقلة يعانون من التخلف فعلاً وغير قادرين على

الاعتناء بأنفسهم. لكن بإمكان العديد منهم، مع العناية والتمرين المناسبين، أن يتحسنوا، لكن ضمن حدود كما ذكرت في الفصل الثاني.

كما أن العديد من الأشخاص محدودو القدرات الانفعالية أو يعانون من اضطرابات نفسية كانفصام الشخصية مثلاً. ويعاني عدد أكبر من خلل أو مشاكل في الشخصية إلا أنهم قادرون على الاعتناء بأنفسهم وأحياناً يتوصلون إلى نتائج ملفتة. هؤلاء يشملون الأشخاص الذين يعانون من الكآبة الشديدة والخلل الوسواسي الإجباري أو تصيبهم نوبات عصبية أو يبدون سلوكاً فُصامياً وغيرها من المشاكل النفسية.

تقول تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك إن غالبية الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات شخصية خطيرة، لديهم خلل خلقي ما. لديهم ميل فطري، غالباً ما تزيد من حدته ظروف بيئية معينة، إلى عدم القدرة على التفكير أو الشعور أو السلوك بشكل سليم. على الصعيد الفكري، قد يعانون من خلل بزيادة أو نقص التركيز. عاطفياً، يمكن أن يكون رد فعلهم مبالغ به أو أقل من المطلوب. سلوكياً، يكمن أن يكونوا عفويين. في الغالب، تكون الناقلات العصبية في الدماغ، مثل السيروتونين، تعاني من خلل بيوكيميائي ما ولا تعمل جيداً. إذا كنت تعاني من خلل في الشخصية، من الممكن بعد التشخيص الطبي أن توصف لك أدوية مثل "كزاناكس" أو "بروزاك".

هل سيفيد العلاج النفسي في حالات الاضطراب الشديد؟ بالطبع. بل من الأفضل أن تتم متابعة هذا النوع من المرضى إلى أقصى حد وحتى مع اللجوء إلى الأدوية بحسب الحالات. إذ لا يتمكن البعض من العودة إلى حالتهم الطبيعية من دون مثل هذا النوع من العلاج.

ماذا بشأن تقنيات المساعدة الذاتية؟ الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات شخصية شديدة، يستفيدون إلى حد كبير من تقنيات المساعدة الذاتية ومجموعات الدعم، ومن المؤلفات أو المنشورات أو التسجيلات أو جلسات العمل. كما أن العديد من الأشخاص الذين استفادوا من العلاج النفسي، لا يترددون في اللجوء إلى مختلف وسائل المساعدة الذاتية.

إذا كنت أنت أو أحد معارفك، تعاني من اضطراب ما، عليك طبعاً باللجوء أولاً إلى العلاج أو الأدوية أو مجموعات الدعم وتقنيات المساعدة الذاتية، كما لا تتردد في التجربة والسؤال والمثابرة. ابحث عن كل ما من شأنه أن يساعدك وواظب عليه. إذا لم ينفعك على

الفور، حاول مرة ثانية، وثالثة. يجب أن يتم تشخيص حالتك بدقة، وتقبل نفسك كما أنت من دون شروط. ولا تردد، تحت إشراف الطبيب بالطبع، في أن تختبر أدوية أو طرقاً علاجية، إلى أن تعثر على ما يناسبك. لا تستسلم، ولا تقل لنفسك "أنا لن أتغير"، بل اعترف بأن الأمر ليس سهلاً.

هل يمكنك أن تسعى وراء الحل الأمثل الذي أدعو إليه في الكتاب؟ أي أن تتأثر أقل بالمضايقات، الآن وفي المستقبل؟ نعم بالتأكيد. قد تضطر إلى المحاولة أكثر ولمدة أطول مما لو كنت لا تعاني من المشاكل، إذ عليك أن تواجه بحزم القناعات غير العقلانية وتقاوم الميول الفطرية وتتحرر من العادات المترسخة فيك. لأن هذا أساس المشاكل النفسية الشديدة: أولاً وجود ميل نحو اختلال في التفكير أو الشعور أو السلوك، وثانياً قناعات أو إدراكات غير عقلانية عن الخلل.

لنفترض أن شخصاً يعاني من عاهة جسدية: كالحلق المشقوق أو شلل في أحد أطرافه أو الصمم. مثل هذا الشخص يواجه صعوبات أكثر من الشخص السليم. كما أنه قد يتعرض للانتقاد أو السخرية ربما لعاهته. كما أنه قد ينتقد نفسه أو يكرهها حتى على مصابها وعجزها. فيضيف إلى مشكلته، مشاكل نفسية مما يزيد الأمر سوءاً لأن المشاكل النفسية لها انعكاسات جسدية.

غالباً ما يعاني المصابون باضطرابات نفسية كبيرة من مشاكل مشابهة. فهم قد يعلمون أن لديهم خللاً في التفكير أو الشعور أو السلوك ويكرهون ذلك. كما أنهم يلاحظون أنهم عرضة لخيبة الأمل أكثر من الآخرين وأن حياتهم أصعب بشكل عام. كما يعلمون في غالب الحالات أن الآخرين يميزونهم في المعاملة أو يعيرونهم على مشاكلهم. وبالتالي (وهو رد فعل بشري) يجدون أنفسهم مستائين من مشاكلهم. أولاً يؤنبون أنفسهم على ضعفهم، وثانياً يروّعون أنفسهم بشأن مصاعبهم غير الاعتيادية مما يضعف قدرتهم على تحمل الخيبات. ثالثاً ربما يلومون غيرهم ويُفلحون في تمثيل دور الضحية ويضيعون أي فرصة لهم في التغيير.

فيرنون يعاني من الخلل الوسواسي الإجباري، وكان يعيد النظر في كل قرار مهم (أو في غالب الأحيان) غير مهم أكثر من عشرين مرة! إذا أراد أن يطفئ النور أو يقفل سيارته، كان يقوم بذلك مرات عدة حتى يطمئن إلى أنه فعل. كان يضيع الكثير من الوقت وهو يتفقد كل

ما يقوم به، ومع أنه كان مدركاً لسخافة الوضع إلا أنه كان "عاجزاً" عن أن يمنع نفسه، إلى حد أنه ترك دراسته مبكراً رغم اجتهاده واكتفى بوظيفة إدارية بسيطة.

كان فيرنون يكره نفسه على تصرفه "السخيف" وكان يتذمر من أن حياته صعبة ومعقدة وأنه من غير المفترض أن تكون كذلك. لذا كان يصرف وقته في التذمر وتأنيب نفسه على عجزه إلى أن ولّد ذلك شعوراً بالكآبة لديه مما زاد من سوء هذه الحالة. كان يقيم في وايومينغ إلا أنه قام بترتيبات ليأتي إلى نيويورك من أجل العلاج بالإضافة إلى جلسات عبر الهاتف والإطلاع على كتب المساعدة الذاتية.

بعد عشرين جلسة هاتفية على أساس جلستين في الأسبوع، بدأ فيرنون يتقبل نفسه فعلاً على علته. في البداية، زاد غضبه من وضعه ومن "الظلم غير المعقول" الذي ابتلي به. لكنه مع الوقت بدأ يستوعب أن تدني قدرته على التحمل تزيد من سلوكه الوسواسي الإجباري، وعمل على تصحيح الوضع بأن شعر فقط بالأسف لوضعه من دون أن يعتبره كارثة. وبدأ ينظر إلى الأمر على أنه تحدٍ وليس مصيبة لا شفاء منها. وبحلول نهاية الجلسات، كان فيرنون أكثر تقبلاً لذاته من الكثير من المرضى الذين كانت لديهم قدرة تحمل أكبر للخيبات. واستخدم هذه القدرة ليحد من سلوكه الوسواسي وإعادة التأكد من كل ما يقوم به مرات عدة، إلى حد أنه أصبح يكتفي بمرتين أو ثلاث بدلاً من عشرين، مما وفّر عليه نحو ساعتين إضافيتين كل اليوم. كما قرر العودة إلى الجامعة والتخصص في مجال المعلوماتية وبات يستمتع بالحياة كما لم يتسنَّ له من قبل.

هل كان بإمكان فيرنون أن يحقق النجاح نفسه لو اكتفى بتقنيات المساعدة الذاتية من دون العلاج النفسي؟ لن نعرف الإجابة أبداً، لكن هناك مرضى بوضعه كانوا سيحتاجون إلى أكثر من عشرين جلسة هاتفية. كما أنه اقترح أن نتوقف عن تلك الجلسات المنتظمة وننتقل إلى جلسة واحدة إضافية بين الحين والآخر، لأنه حقق نتائج كبيرة بفضل مطالعته وتقنيات العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك والأدوات السمعية البصرية. ومنذ أن توقفنا عن الجلسات الثابتة قبل ثلاث سنوات، كان لنا ست جلسات فقط معاً وظل يتقدم بفضل تقنيات المساعدة الذاتية.

هناك آخرون، منهم من لم أتصل بهم أو أقابلهم إلا نادراً، لم يخضعوا لأي علاج، واكتفوا بتقنيات العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك للمساعدة الذاتية وقالوا إنهم استفادوا

كثيراً مع أن البعض منهم ربما بالغ في تشخيص حالته أو في التقدم الذي أحرزه. إلا أنه ما من شك أن تقنيات المساعدة الذاتية مفيدة جداً.

المحافظة على النجاح الذي حققته بتقنيات المساعدة الذاتية

عندما تتحسن بفضل تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك إلا أنك تجد نفسك تعود إلى التفكير أو الشعور أو السلوك القديم، حاول أن تحدد ما الذي غيرته حتى تحسنت. وإذا عاودك الشعور بالكآبة، حاول أن تتذكر ما الذي قمت به حين استعملت تقنية العلاج الانفعالي للسلوك حتى بدأت بالتحسن.

قد تتذكر مثلاً أنك توقفت عن الترديد لنفسك أنك شخص لا قيمة له عندما فشلت في العمل أو في علاقاتك الاجتماعية، وأنك توقفت عن تأنيب نفسك بأنك فاشل ولن تنجح ابداً. ربما ما قمت به هو أنك أرغمت نفسك على الذهاب إلى مقابلات التوظيف أو حاولت التعرف إلى أشخاص يناسبونك أكثر وبالتالي أثبت لنفسك أن الأمر ممكن ولو أنك كنت تشعر بالقلق أو التوتر خلاله. ربما لجأت إلى التصور العقلاني لتتخيل أحد أسوأ الأمور التي يمكن أن تحدث لك وتركت نفسك تشعر بالحزن قبل أن تتغلب على شعورك هذا وتستبدله بالأسف وهو شعور سليم. حاول أن تذكر نفسك بالأفكار والمشاعر والتصرفات التي غيرتها وبالتالي ساعدت نفسك من خلال تغييرها.

ردد لنفسك دائماً قناعات عقلانية مثل "من الرائع أن أنجح لكنني قادر على تقبل نفسي بالكامل وأن أستمتع بالحياة حتى لو فشلت". لا تكتفي بمجرد الترديد الببغائي لهذه الأفكار، بل اقتنع بها لأنك ستستفيد منها.

لا تتوقف عن اكتشاف القناعات غير العقلانية وتفنيدها: "هل من الصحيح أن عليّ أن أنجح لأتقبل نفسي كشخص جدير؟ هل معنى هذا أنني إذا فشلت في أمر مهم سأظل أفشل في كل شيء؟ إلى أين سينتهي بي الأمر إذا اقتنعت بأنه من غير الممكن أن أتعرض لخيبة الأمل أو للرفض؟".

لا تخشَ من المجازفة بالقيام بالأمور التي يخشاها تفكيرك غير العقلاني - كركوب المصعد والاختلاط في المجتمع والبحث عن وظيفة أو التأليف الأدبي. وبمجرد أن تتغلب ولو جزئياً

على إحدى مخاوفك المحبطة، لا تتوقف عن المحاولة. إذا أزعجك أن ترغم نفسك على القيام بما لا تحبه، لا تتهرب لأن هذا الضيق سيلازمك إلى الأبد. مهما كان قدر الإزعاج، إلا أنك مع الوقت ستزيد من قدرتك على التحمل مما يعني أنك ستكون مرتاحاً أكثر على المدى البعيد حتى إنك قد تستمتع لاحقاً بما تخشاه الآن.

حاول أن ترى بوضوح الفارق بين أن تكون لديك مشاعر سلبية مفيدة عندما تعترضك العقبات، كالحزن والندم أو خيبة الأمل، وأن تكون سلبية غير مفيدة إزاء العقبات نفسها مثل الهلع والكآبة وكره الذات. عندما تكون مشاعرك مضطربة، عليك أن تقر بأن السبب وراءها هو التطلبات المتصلبة التي تفرضها على نفسك. حدد تلك المطالب وحاول أن تغيرها إلى تفضيلات فقط. لا تستسلم إلا بعد أن تغير مشاعرك المضطربة بواسطة التخيّل الانفعالي العقلاني إلى مشاعر سلبية إنما مفيدة.

تجنّب التردد المحبط. قم بالواجبات المكدِّرة ولكن الضرورية أو المفيدة أولاً وبسرعة أي اليوم! وإذا كان ترددك على حاله، حاول أن تكافئ نفسك بالطعام أو القراءة أو إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، بعد أن تؤدي ما تحاول تجنبه. وإذا لم ينفع ذلك، افرض على نفسك عقوبة كالتحدث إلى شخص ممل لمدة ساعة أو إحراق عملة ورقية من فئة عالية في كل مرة ترجئ ما عليك القيام به.

أثبت لنفسك أنه من الممكن أن تجعل من الحفاظ على استقرارك النفسي والعيش بسعادة تحدياً ومغامرة حقيقية، أياً كانت العقبات أو الظروف التي تعترضك. أجل التخلص من شعورك بالبؤس أحد أهم الجوانب في حياتك، أمر أنت مصمم على العمل عليه باستمرار.

تذكر ولا تتوقف عن استخدام القواعد الثلاثة في تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك:

أولاً: أنت تشعر بما تفكر فيه إلى حد كبير، لذا بإمكانك أن تتحكم بما تشعر به عندما تعترضك العقبات.

ثانياً: مع أنك اكتسبت القناعات والعادات غير العقلانية في الماضي، إلا أنك تحتفظ بها

في الحاضر - عن وعي أو غير وعي - ولهذا السبب أنت تعاني من الضيق الآن. إن تاريخك الماضي وظروف حياتك الحالية يؤثران بك إلى حد كبير بالإضافة إلى الاستعدادات أو الميول الفطرية. لكن فلسفتك الحالية والتي تعيد التأكيد عليها بحزم هي المساهم الأساسي في الضيق الذي تعاني منه.

ثالثاً: ليس هناك طريقة سحرية لتغيير شخصيتك وميولك القوية لكي تسبّب الضيق من دون داعٍ لنفسك. المواظبة والتمرين وحدهما قادران على تغيير القناعات غير العقلانية والمشاعر غير السليمة والسلوك المدمر.

عليك أن تبحث بانتظام إنما من دون هلع عن مجالات للاستمتاع الشخصي غير المضر. حاول أن تجد لنفسك اهتماماً يشغلك على المدى البعيد. يمكنك أن تحدد هدفاً أساسياً للحياة أن تعيش الاستقرار النفسي والسعادة. من الأفضل دائماً أن تحدد أهدافاً على المدى البعيد وليس القريب.

ابقَ على اتصال لو أمكن مع اختصاصيين في تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك يمكنهم أن يساعدوك على التذكر أو مراجعة بعض أوجه العلاج. اطلعهم على مشاكلك واشرح لهم كيف تستفيد من التقنية للتعامل مع هذه المشاكل لترى ما إذا كانوا يؤيدون الحلول التي توصلت إليها أو أنهم يقترحون أجوبة بديلة أو إضافية أو أفضل.

حاول أن تتمرن على تعليم تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك إلى بعض أصدقائك وأقربائك الذين لا يمانعون في أن تساعدهم. وكلما طبقت هذه التقنية مع الآخرين ورأيت قناعاتهم غير العقلانية وسلوكهم المدمر وساعدتهم على التغيير، كلما تفهمت المبادئ الأساسية لهذه التقنية أكثر واستفدت في تطبيقها على نفسك. عندما ترى غيرك يتصرفون بطريقة هدامة، حاول أن تحزر، بعد أن تتكلم معهم أو من دون ذلك، ما هي قناعاتهم غير العقلانية وكيف السبيل إلى تفنيدها بحزم.

لا تتوقف عن مطالعة المؤلفات حول تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك بالإضافة إلى الاستماع إلى التسجيلات المتوفرة لديك. استفد من هذه المواد لتذكر نفسك بالمبادئ الأساسية للتقنية ولتظل ملتزماً بها.

كيفية التصرف عند معاودة السلوك القديم

عليك أن تتقبل احتمال معاودة السلوك القديم، في حال حصوله على أنه أمر طبيعي. تقبله كأمر يحدث تقريباً لجميع الأشخاص الذي يسجلون أولاً تحسناً نفسياً ثم تعاودهم الأفكار أو المشاعر أو التصرفات السلبية. اعتبر الأمر أحد جوانب الطبيعة البشرية غير المعصومة. إياك أن تؤنب نفسك وتنجرف وراء مشاعر الخجل واليأس الهدامة. لا تفكر أن عليك أن تواجه الأمر بمفردك وأنه من الخطأ أو من الضعف أن تطلب المزيد من جلسات العلاج أو أن تتحدث إلى أصدقائك.

عندما يعاودك السلوك القديم، حاول أن تحدد بوضوح أن سلوكك مؤسف لكنه لا يجعل منك شخصاً سيئاً وغير جدير. في مثل هذه الحالة، من الأفضل العودة إلى المبدأ المهم الذي تعلمته مع تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وهو أنه من الأفضل أن تكتفي بتقييم مدى فعالية ما تفكره أو تشعره أو تقوم به، وليس نفسك أو كيانك ككل. ومهما كان الوضع سيئاً عندما يعاودك السلوك القديم، حاول أن تتقبل ذاتك من دون شروط أي أن تتقبل سلوكك الضعيف والغبي لكن اعمل بعد ذلك على تغييره.

عد إلى المبادئ الأساسية لتقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وابحث عن القناعات غير العقلانية: ابحث عن المتطلبات والواجبات وتضخيم الشعور بالكارثة وكرهك لنفسك أو للآخرين والتعميم بإفراط. كما ذكرت سابقاً، قم بتفنيد كل القناعات غير العقلانية بحزم إلى أن تقتنع فعلاً في الأفكار الفعالة الجديدة التي سترشدك إلى السبيل نحو التخفيف من المضايقات وعدم التأثر بها.

لا تتوقف عن البحث عن القناعات غير العقلانية وتحديدها وتفنيدها مراراً ومراراً إلى أن تصبح لديك مناعة فكرية ونفسية، تماماً كما تنمي العضلات بالمواظبة على التمرين.

لا تكتفِ بأن تردد شعارات المساعدة الذاتية كالببغاء دون اقتناع. بل اختبر نفسك لترى إلى أي حد أنت مقتنع بآرائك المفيدة. تحدّ قناعاتك العقلانية الضعيفة واجعلها أقوى، لترى أنها تصمد أمام الاختبار. يمكنك الإفادة من العديد من التقنيات الانفعالية للعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك مثل أن تردد شعارات المساعدة الذاتية لنفسك بقوة حتى ترسخ في ذهنك

وفي قلبك. لا تكتفِ بأن تؤمن بشكل سطحي، بل يجب أن تقنع نفسك حقاً بفاعليتها. أن تقتنع بشكل سطحي بالأفكار الجديدة لا بأس به، لكنه لن يساعدك كثيراً أو يصمد طويلاً. عليك أن تقوم بذلك بحزم ومرات عدة مع التحقق من أنك تقوم بذلك بشكل صحيح.

كيفية تعميم بعض المشاكل والتخفيف منها

عندما تعمل بشكل أساسي على التخفيف من أحد مشاكلك الانفعالية، مثل الخوف من التحدث أمام جمهور أو أن تتعرض للرفض في العلاقات الاجتماعية، حاول أن ترى كيف أنها تتضافر مع مشاكل أخرى، كما أنها تتشابه مع مشاكل يعاني منها غيرك. وعليه وكما ذكرت في الفصل الثالث، فإن خوفك من التحدث أمام جمهور ومن التعرض للرفض يشمل: 1 - قناعاتك بأنه من غير المقبول أبداً أن تفشل أو أن تتعرض للانتقاد. 2 - أن ذلك سيكون رهيباً وكارثياً. 3 - أنه لن يكون بإمكانك أن تتحمل الخيبة والإحباط. 4 - أنك ستكون شخصاً سيئاً وغير جدير إن أنت فشلت أو تعرضت للرفض. 5 - إن فشلت مرة أو بضع مرات في أمور مهمة معناه أنك ستفشل دائماً ولن تحظى بالاحترام أبداً. 6 - إن الفشل أحياناً ليس مهماً وأنك لا تكترث للأمر البتة.

إذا رأيت نقاط التشابه هذه في كل حالات الضيق التي تعاني منها (أنت أو الآخرون) يمكنك أن تتفهم كيفية مقاربة أي من حالات القلق الشديد والتخفيف منها. إنها معرفة مفيدة فعلاً.

إذا تمكنت من التغلب على رعبك من التحدث أمام جمهور، يمكنك أن تستخدم هذه المعرفة لتخفف من خوفك من التعرض للرفض في علاقاتك الاجتماعية. وإذا نشأ لديك نوع جديد من الخوف كخسارة وظيفتك أو أن تصبح أسوأ لاعب كرة مضرب في الحي، سترى أنه من السهل التعاطي مع هذا الخوف أيضاً. لأن القناعات غير العقلانية والمشاعر المضطربة والتصرفات المحبطة هي كلها جزء من أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك العامة والتي تضع أمامك أنواعاً مختلفة من العقبات. بمجرد أن تستخدم تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك بنجاح في إحداها، سترى أنك في غالبية الحالات التي تتضايق فيها، تلجأ إلى القناعات غير العقلانية نفسها تقريباً. وبالتالي إذا خففت منها في أحد الجوانب ثم رأيت أنك متضايق في ناحية أخرى، فإن المبدأ نفسه ينطبق لتكتشف أو تغيّر قناعاتك غير العقلانية في جوانب تالية.

لهذا السبب تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك يمكن أن تساعدك على أن تعيش

بسعادة أكبر وعلى أن تتضايق أقل. يمكنك من خلالها أن تثبت لنفسك أنه من الصعب أن تظل متضايقاً بعد أن تغير القناعات غير العقلانية. إذا خففت من التطلبات والواجبات الموجبة واستبدلتها بتفضيلات مرنة، فسترى أنك ستتضايق أقل كما أن الشعور سيزول بسرعة حتى ولو عاودك السلوك القديم.

لن أحاول أن أكون متفائلاً أكثر من اللازم. فأنا لا أدّعي أنك إذا استخدمت تقنية العلاج المنطقي والانفعالي للسلوك بانتظام ستتغلب تلقائياً على كل المشاكل النفسية وستبلغ نقطة تعيش بعدها بسعادة تامة من دون أن تعاني من أي اضطراب. الأمر ليس بهذه السهولة ولا بهذه التلقائية. ما أقوله هو أنك إذا تعلمت المبادئ العامة لتقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك ونجحت في أن تتخلص من اضطرابك في ناحية مهمة، وإذا حاولت فعلاً استخدامها في نواح أخرى، فسترى أنها قابلة للتطبيق بشكل عام.

الأفضل من ذلك هو أنك سترى أنه ليس هناك من تطلبات أو واجبات مطلقة في الحياة، وأن الانصياع لمثل هذه التطلبات سيؤدي إلى ضيق أنت في غنى عنه. ستلاحظ أن العديد من العقبات التي تعترضك مؤسفة إلا أن أياً منها ليس كارثياً أو رهيباً إلا ما تصنفه أنت عن خطأ كذلك. سترى أنه مهما كانت الأمور التي تواجهك سيئة، فأنت قادر بشكل أو بآخر على تحملها والتعايش معها وحتى أن تعرف السعادة من جديد. ستعتاد أن تلاحظ أنك عندما تتصرف أنت أو سواك بطريقة خاطئة، فهذا لا يجعل منك أو منهم أشخاصاً سيئين لا أمل منهم. لن تتوقف عن التعميم لكن من دون مبالغة وسترى أن فشلاً واحداً لا يعني أنك لن تنجح بعده.

لقد حددت الخطوط العريضة لفلسفة تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك في الخمسينات من القرن العشرين لمساعدة نفسي والمرضى على التخفيف من الميول القوية إلى تسبيب الضيق غير الضروري لأنفسنا وإلى المشاعر السلبية القوية حيال العقبات. لقد أظهر عدد كبير من الدراسات والتجارب العلمية منذ ذلك الحين أن هذه التقنية مع غيرها تساعد إلى حد كبير. لكن ما لم ألاحظه آنذاك وأراه بوضوح الآن هو أن اللجوء بانتظام إلى هذه التقنية يساعد الكثير من الناس على أن يتأثروا بشكل أقل بكثير بالمضايقات من السابق، وهذا اكتشاف سار!

هل تريد أن تكون واحداً من هؤلاء الأشخاص السعداء؟ جرب تقنية العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك وسترى بنفسك!

15

مقترحات عملية لطمأنة العقل والقلب معاً

إذا عملت على تطبيق النظريات والتمارين المذكورة في الكتاب، بإمكانك أن تقنع نفسك باستمرار بالعديد من الأفكار الفلسفية العميقة التي ستساعدك على تحقيق ثلاثة أمور:

1 - أن تقلل من الأفكار أو المشاعر أو التصرفات التي تسبب لك الاضطراب في الوقت الحالي.

2 - أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات الآن وفي المستقبل.

3 - أن تحقق ذاتك بشكل أفضل وأن توجد اهتمامات تستمتع بها أكثر وأن تعيش بسعادة أكبر.

لتحقيق هذه الأهداف إليك بعض الشعارات الذاتية الواقعية والعملية لتفكر فيها أو تعدلها لكن في جميع الأحوال تعمل على تطبيقها:

- مع أنه في الغالب من المفضل أن يكون أدائي جيداً وأن ألقى ثناء الآخرين وبالتالي أتوصل إلى تحقيق أهدافي، إلا أنني لست مرغماً على ذلك.
- أياً كانت المساوئ التي تعترضني أو أضعها أنا في طريقي، فإنها مجرد أمور سيئة لكنها ليست كارثية ابداً إلى حد أنه لا يمكن تصور كيفية حدوثها إلا عندما أعتبر أن الأمر كذلك. وعندما تحصل فهي ليست رهيبة بمعنى سيئة مئة في المئة أو أسوأ مما يمكن أن تكون عليه.
- حتى عندما تقع أسوأ الاحتمالات، فأنا قادر دائماً بشكل عام على مواجهتها وأظل حياً وقادراً على أن أكتشف السعادة أو جانباً منها لو أقنعت نفسي بأنني قادر على ذلك.
- قد أفكر غالباً أو أشعر أو أتصرف بطريقة غبية لكن ذلك لا يجعل مني أبداً شخصاً غبياً أو سيئاً. أنا لست ما أفعله ولو كنت أفكر خطأً أنني كذلك.

- أنا قادر بالتالي على أن أرفض تقييم نفسي وكياني وأن أكتفي بتقييم أفعالي وأدائي.
- كما أنني سأكتفي بتقييم أفعال ومشاعر وتصرفات الآخرين وأمتنع عن تقييم أنفسهم، كينونتهم وماهيتهم. فمع أنهم غالباً ما يسيئون التصرف، إلا أن ذلك لا يستنتج منه أنهم سيئون بالمرة.
- كما سأكتفي بتقييم الظروف التي أعيش فيها لقياس إلى أي حد تساعدني على تحقيق أهدافي ومصالحي الاجتماعية. لكنني لن أقوم بتقييم شامل للعالم أو الحياة وأصنفها على أنها جيدة أو سيئة. العالم ليس مكاناً عاطلاً - ربما بعض جوانبه فقط!
- أنا لا زلت قادراً على استخدام قوة الإرادة وتنميتها لتغيير أفكاري ومشاعري وتصرفاتي من خلال بذل جهد لاتخاذ قرار صريح بالتغيير والتصميم على تنفيذ القرار وإرغام نفسي على التنفيذ حتى عندما يزعجني الأمر. قوة الإرادة التي لا تتضمن فعلاً لا تتضمن أي قوة أيضاً.
- إذا كنت مصمماً على أن أصبح أقل تاثراً بالمضايقات وإذا استمريت في المحاولة فأنا سأنجح على الأرجح. لكن من المستحيل أن أصبح إنساناً خارقاً أو غير معصوم فالكمال لله وحده.
- سأحاول أن أقوم بما أريد أن أفعله. لن أفترض أنني عاجز عن القيام بغالبية الأشياء قبل أن أحاول أولاً. وسأجرب أموراً عديدة صعبة لأرى ما إذا كنت قادراً على إتمامها.
- ما أعجز فعلاً عن القيام به هو حقاً بعيد عن متناولي.
- سأحاول دائماً أن أتجنب التطرف أي أن أرفض أن أرى كل الأمور إما سيئة أو جيدة بالكامل. سأحاول أن أتجنب التفاؤل أو التشاؤم المفرط. سيكون هدفي مقاربة أكثر توازناً وواقعية. لكنني لن أتطرف في هذا الهدف.
- حلولي السابقة لمشاكلي النفسية كانت رائعة! كيف السبيل إلى تحسينها؟
- لن أتمكن من عدم التأثر أبداً بالمضايقات إلا إذا كنت ميتاً. كيف السبيل الآن إلى التأثر أقل بالمضايقات وأنا على قيد الحياة؟
- لديّ العديد من المقومات الجيدة والعيوب لكن هذا لا يجعل مني شخصاً عظيماً. المهم الآن هو أن أستغل هذه المقومات، وربما من الأفضل أن أبدأ بالمقومات الفكرية لأتعلم

كيف أتقبل نفسي.

- يمكنني أن أحاول البحث ثانية عن مصادر الاضطراب لديّ، لكنني أفضل أن أرى بعمق ما الذي أقوم به الآن لأحتفظ به وكيف يمكنني الآن أن أغيّره.
- يروق لي أن أعلم أنني كفوء وناجح في المشاريع الكبيرة. لكن هذا لا يجعل مني شخصاً كفوءاً أو جيداً ككل. عليّ أن أسعى دائماً إلى أن أكون ماهراً بسبب المتعة التي أستمدها والنتائج الجيدة التي أحققها وليس لأثبت لنفسي أنني على ما يرام!
- الشعور بالخجل من أفعالي يساعد على تصحيح سلوكي الغبي. أن أشعر بالخجل من نفسي (التي كانت من أساء التصرف) يساعدني على أن أتفادى أن أصحح ذلك وبالتالي أفرض قيوداً على حياتي.
- لو هبط سكان المريخ على الأرض وكانوا عاقلين لضحكوا كيف أن شخصاً ذكياً مثلي يتصرف على هذا القدر من الغباء. من الأفضل أن أتعلم كيف أضحك أنا معهم.
- ليست الأمور السيئة التي تحدث لي أو التي أتسبب أنا بها بهذا القدر من السوء. لأنه من الممكن أن أجد فيها بعض الجوانب الإيجابية أو الحسنات وأن أتعلم منها. كما يمكنني أن أستمتع بالتحدي أن أرفض أن أتوتر بسببها.
- تجنب ما أرفض القيام به من منطلق غير عقلاني سيجعلني أتهرب من مواجهة مخاوفي. المجازفة أقل خطراً.
- أنا قلق حول صحتي وأن أتعرض لحادث وأنا أتخذ الاحتياطات اللازمة لأحمي نفسي والمقربين مني. لكنني غير قادر على التحكم في الكون، لذا من الأفضل أن لا أقلق بالنسبة إلى المخاطر غير العادية أو النادرة الوقوع، لأن القلق لن يمنع القدر!
- إن التردد والتأجيل لن يسهلا عليّ القيام بمهمة مملة أو صعبة. سأحاول أن أؤجل التأجيل!
- أن أنكر أنني أعاني من مشاكل نفسية معناه أنني أنكر أنني أحلها. المبالغة في التحليل العقلاني لا يفيد.
- أنا أحب أن أحقق ذاتي وأن أعبر عن مشاعري الحقيقية، لكنه من الأفضل أن ألتزم الصمت مع مديري أو أستاذي أو الشرطة!

- غالباً ما يكون الآخرون مختلفين عني وعن بعضهم البعض. وهكذا يجب أن يكونوا.

أنا أسرّ بإقناع الآخرين بوجهة نظري، لكنني قادر على تقبل أن يعارضني الآخرون في الرأي من دون أن يجعل ذلك منهم أشخاصاً سيئين. من النادر أن أفكر في الانتحار عندما أفقد حجة.

- أنا أكره أن أعامل بقسوة أو بظلم لكن القاعدة ليست أن أعامل دائماً بعدل وبمراعاة لشعوري كما أنني يجب ألا أعير الأمر أهمية أكثر من اللازم أو أن أصبح حقوداً. إن الهوس بالظلم ظلم على نفسي.
- مهما كانت الأهمية التي أعلقها على الفوز بحب فلانة، إلا أنني أدرك أن هناك أشخاصاً آخرين يمكنني أن أبادلهم المشاعر.
- أنا غالباً ما أرحب برفقة الآخرين لكنني سعيد عندما أكون بمفردي أيضاً.
- سأبذل قصارى جهدي لأسعد بأمور عدة من دون أن أتعلق بأفكار أو مشاعر أو تصرفات معينة. بعض النفور من السلوك القهري جيد!
- ما دمت لا أسعى للتأثر أقل بالمضايقات، فإن الشيء الوحيد الذي سأحققه هو ضيقي وليس ذاتي.
- عندما أجد لنفسي اهتماماً يشغلها، أنا أزيد من فرص أن أستمتع بما أقوم به مثلاً من أجله وليس بالضرورة للفوائد التي قد ينطوي عليه ولا لأثبت إلى أي حد أنا شخص جيد. إنني أقوم بالاهتمامات لأنني أستمتع بها.
- العلم ليس مقدساً لكن له قيم عظيمة بالنسبة إليّ وإلى الآخرين. عندما أضع لنفسي أهدافاً، يمكنني أن أسعى إلى تحقيق نظرة علمية تفضل التحليل والاختبار باستمرار، وتتقبل الواقع الاجتماعي والمادي.
- تحقيق الذات التام غير عملي ومثالي. عليك أن تسعى إلى المزيد من تحقيق الذات، أما أن تطلب تحقيق الذات الكامل والتام فهذا مطمع غير منطقي!
- الأمر نفسه ينطبق مع التأثر بالمضايقات. أن لا تتأثر أبداً بعد اليوم أمر يفوق القدرة البشرية ونحن مهما علونا، بشر معرضون للخطأ.

Impact Publishers
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

إجعل حياتك سعيدة

هل تريد أن:

- تغير أفكارك المزعجة إلى أخرى سليمة؟
- أن تصبح أقل تأثراً بالمضايقات عندما تعترضك عقبات أو مصاعب؟
- أن تتغلب على القلق أو الكآبة أو الحنق أو كره الذات أو الشفقة على النفس؟

إجعل حياتك سعيدة سيشرح لك كيف!

يقدّم لك هذا الدليل السهل وسائل سهلة ومباشرة وحكمة عملية لتتعلم كيف تعيش حياة خالية من المشاكل، وذلك مستفيداً من خبرة أحد أشهر علماء النفس في العالم.

الدكتور ألبرت إيلليس عالم نفس مشهور في العالم، مثير للجدل ومحبوب، يتمتع بشخصية آسرة ومعروف بأفكاره المبتكرة. لقد ألّف أكثر من خمسين كتاباً وكانت له مئات المداخلات على التلفزيون والإذاعة بالإضافة إلى المحاضرات وجلسات العمل في مختلف أنحاء العالم، ويشهد له على أنه من أكثر المعالجين النفسيين تأثيراً. يعرف الدكتور إيلليس على أنه «أب» العلاج المنطقي الانفعالي للسلوك و«جد» العلاج الإدراكي للسلوك، الشكلين الأكثر تطبيقاً في أيامنا للعلاج النفسي.

يقدم الدكتور إيلليس في كتابه الجديد عشرات الحالات المستمدة من الواقع ووصف مفصل للخطوات المتبعة في تقنيات المساعدة الذاتية وذلك ضمن أسلوب شيق وممتع معاً.

تقدّم إذاً لتعيش السعادة!



د. ألبرت إيلليس عالم نفس ومؤسس لمعهد ألبرت إيلليس للعلاج المنطقي الانفعالي للسلوك في نيويورك مع مراكز تابعة له في مختلف أنحاء العالم. من بين مؤلفاته المعروفة «كيف تمنع الآخرين من إثارة أعصابك» و«كيف تعيش مع الغضب ومن دونه» و«دليل جديد إلى الحياة العقلانية».

صدر أيضاً للدكتور إيلليس
من منشورات الدار العربية للعلوم



ISBN 9953-29-356-2
9789953293561

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
www.asp.com.lb
ص. ب. 5574-13 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

جميع كتبنا متوفرة على شبكة الإنترنت
في
نيل وفرات.كوم
www.neelwafurat.com

حصريات

مجلة الابتسامة

www.ibtesama.com